

فروری 2015

دانا

کادسترخوانے



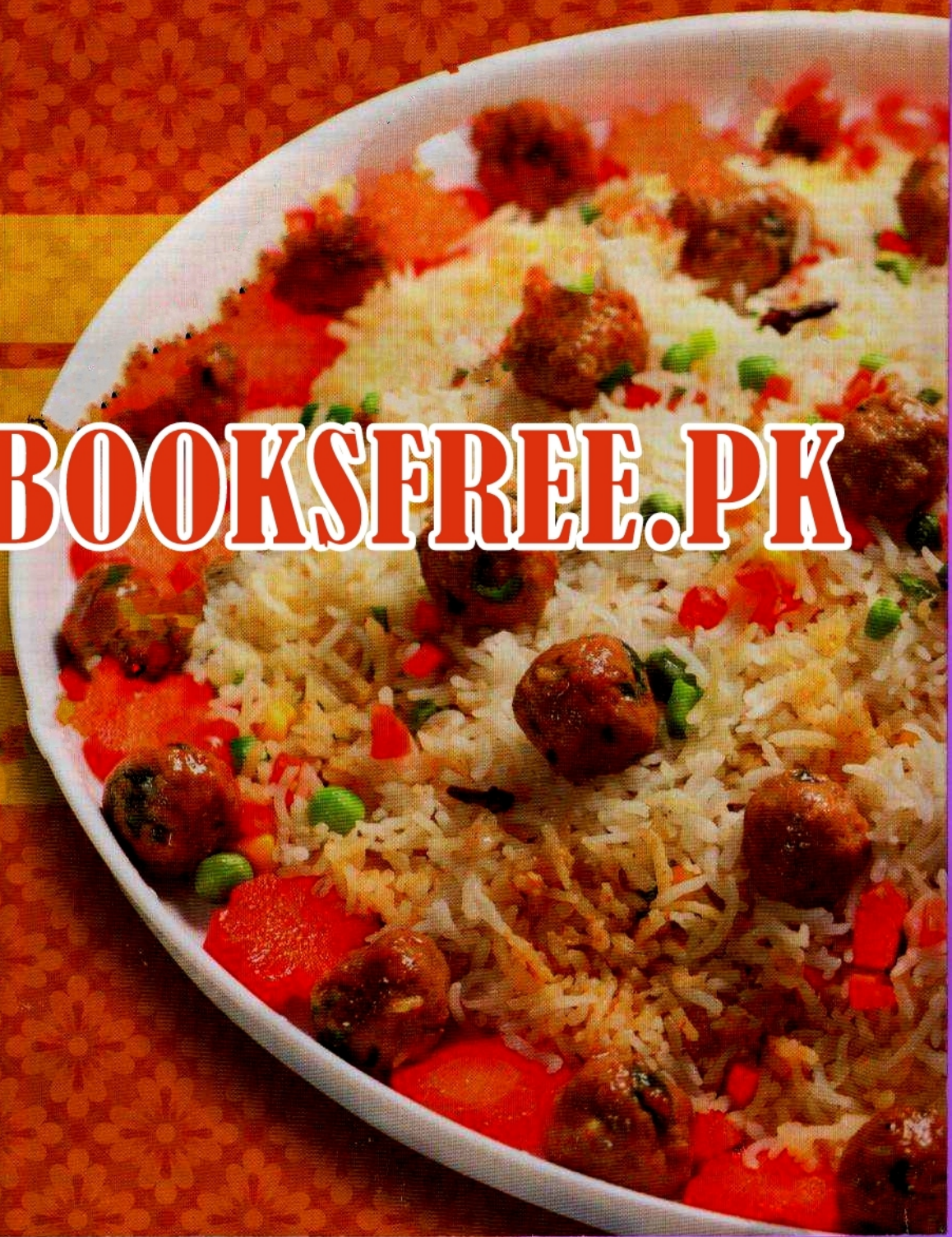
فریحہ پرویز
پتنگ باز جتنا جن کی ہے پہچان



ہشی
ہشی ای کی کی بھجیا
مولی کی منفرد ریسپی



بٹھنا منع ہے
1- کھڑے وزن گھٹائیے



فہرستے

باغبانی

79 یوگن ویلیا خوبصورت آرائشی تیل 68

یہ شیف ہمارے

80 باکمال شیف محمد مصطفیٰ سے ملے

تسلط خاگر

84 سوشل نیٹ ورکنگ ویب سائٹس 74

لائٹ ایئر ایکشن

86 فریج پرویز سے ملے 76

ریستوران ریویو

89 آرامش مکن

مقاری

12 گھر ہونا چاہئے رنگ برنگ خیالوں کی صورت

14 کیوں نہ اپنے فرق کی عمر بڑھائیں

72 فرش کا انتخاب... حسن جمالیات کا امتحان

دستکاری

20 آئیے ٹشورول کراؤ کریں

میرے بچپن کے دن

26 بیٹھنا منع ہے

78 آپ کا پچھڑا ہین ہے یا نہیں

مستقل سلسلے

10 ادارہ

11 آپ کی رائے

33 آج کیا کائیں؟

82 ڈالڈائڈ وائزری سروں

88 غزل اس نے چھیری

92 افسانے

94 شہر نامہ

96 ریویوز

98 ستاروں کی محفل

جشن ماراں

جشن بہاراں ہمارا ثقافتی ورثہ

جشن بہاراں کی سوغاتیں

کالہ صحت کے خزانے

ناریل... غذا بھی، علاج بھی

گھیکوار... صحت افزا پودا

زیتون... سیاہ ہو یا سبز

سرمائیں رکھیں اپنا خیال

مصالے بھی بڑی بوٹیاں بھی

نخ زبیا

چہرے کا مساج...

یہ دل آویز چوٹیاں...

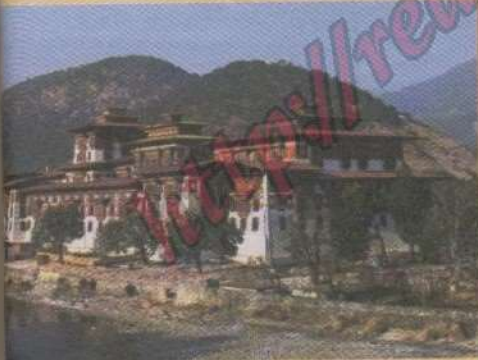
صحت عامہ

ڈائٹ بہتر کریں، کمزور بھی نہ ہوں...

روزانہ 20 منٹ کا سن باتھ

آرکائیڈ الٹ

ڈراماٹو لوجسٹ ڈاکٹر ناجیہ اشرف کہتی ہیں...

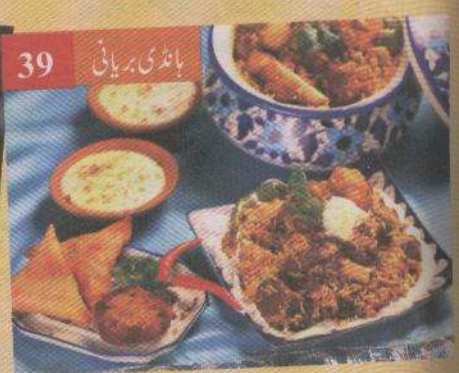


سیر و سیاحت

90 بھوٹان... قدرتی حسن سے مالا مال ہمالیائی سلطنت

دال

- | | | | |
|----|--|----|--------------------------------|
| 47 | بھنا ملائی چکن اور چٹھا مٹر پلاؤ | 35 | بھنے کے کباب، اسپاکی پیزیک |
| 48 | سندھی کرھی، فٹ ملائی بوٹی | 36 | ہری بھری چکن کڑاہی |
| 49 | چکن تنک و م بریانی | 37 | سر کے والی کریمی فٹ |
| 50 | کالی کریم ہیف، کوکٹ مشن مصالحہ | 38 | ساگ قیہ |
| 51 | سبزی کو فٹ تھاری | 40 | کھٹی میٹھی مولی کی بھجیا |
| 52 | پالک پران مشرومر | 41 | مکھنڈی حلوہ |
| 53 | چٹھا مشن فرائی | 42 | روٹنڈ پھول گو بھی کا سوپ |
| 54 | پٹنی پاستا و چکن تنک، میٹھی والی مونگ کی دال | 43 | گرلڈ فٹ تنک |
| 56 | کریم پانی کوکیز | 44 | بیش براؤن پوٹو اور چلی لی ڈرنک |
| 57 | کسٹروڈ کیریل ہائس | 45 | کریمی چکن ان مشروم ساس |
| 58 | تل والا کڑاہی گوشت (ریڈ روڈ ریسپی) | 46 | وافلز و فرائیڈ چکن |



آپ کی رائے



ڈاڈا کادسترخوان ہر ماہ روایت کاتسلل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈاڈا ایڈوائزری کاپنے قارئین سے رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

سال نو کا جریدہ پسند آیا

والے وقت میں گھر سے زیادہ محفوظ جگہ شاید ہی کوئی اور ہوگی جہاں کھانا تناول کرتے وقت کسی مسئلے میں اچھے بغیر ہم اطمینان سے کچھ کھانی سکیں گے۔

شہناز شیخ... بدین

یہ شاندار ریسیپیز والا شمارہ ہے

جنوری 2015 کا یہ شمارہ اپنی متنوع ریسیپیز کی وجہ سے گھر اور سہیلیوں کے حلقے میں پسند کیا جا رہا ہے، پاستا باؤس، Kit Kat، کافی کیب، عربک شیش کباب، روست مصالحہ کڑا ہی اور جگر چلی پرائز بہت اچھی تراکیب ہیں جنہیں ہم نے دیئے ہوئے اجزاء کے مطابق پکایا اور خوب تعریف پائی۔

نہاد اذہب... خیر پور

جنوری کے پہلے ہفتے میں آپ نے ہمیں شاندار ریٹ دی ہے۔ میرا اشارہ ڈاڈا کادسترخوان کی خوبصورت اشاعت کی طرف ہے۔ جس میں دلچسپ مضامین اور طنز و طعنے دیکھے جاسکتے ہیں، نئے سال کے عزائم، نئے برس نے بدلی پوشاک اور خوش آمدید 2015، بہت اچھا انتخاب تھے، نئی سنتوں کا سفر بھی خوب تھا۔ آپ نے تو کینیڈا میں ہمارا ذہنی رکشہ اور بیان ڈھونڈ نکالے۔ تارکین وطن تو وہاں بڑے مزے سے سبکی پکوان کھاتے ہوں گے۔

ماریہ حتم... کلری

کھانے صحت کے خزانے لا جواب سلسلہ

اخروٹ اور چائے نے بڑا الحلقہ دیا۔ انار کے پھل اور جوس کے فوائد کا بھی علم ہوا۔ انار کے جوشاندے سے دل کے امراض کے گھریلو علاج کا یہ طریقہ ہم نے آزما یا ہوا ہے۔ ویل ڈن ڈالوا، آپ نے تو نئے سال کے جریدے میں صحت اور لائف اسٹائل کے مضامین شامل کر کے دوسروں سے سبقت حاصل کر لی۔

ناہید خان... رحیم یار خان

ربخ زیباپنکھار آگیا

نئے سال کے عزائم جان کر خوشی ہوئی اللہ تبارک و تعالیٰ ہمیں امن اور محبت سے زندگی گزارنے کی فضا مرحمت فرمائے (آمین) حسن کے کھار کی دوست مصنوعات اور کل ک فیشن آج بھی ان بہت منفرد موضوع تھے۔

امبرین ارشد... عمر کوٹ

گہرداری کے مضامین سبقت لے گئے

ایک بات میں نے محسوس کی ہے کہ آپ کے یہاں گہرداری کے مضامین سرسری معلومات پر مشتمل نہیں ہوتے۔ مثلاً آپ نے چمڑے کے فرنیچر اور سائزہ علی کے انٹریوز میں معلوماتی مواد یکجا کیا ہے۔ سائزہ علی کے گھر کی تصاویر بہت اچھی لگ رہی ہیں۔

عالیہ عرفان... روہڑی

نئے پرانے ریستوران اچھے رہے

سال نو کے مضامین کے ساتھ نئے پرانے ریستورانوں اور خاص کر آن لائن کھانا آرڈر کرنے والی ویب سائٹس کا حوالہ بہت منفرد و متجمل تھا اچھا لگا، آنے

ایک تو یہ ہمارے پسندیدہ آرٹسٹ ہیں دوسرے ان سے کی جانے والی گفتگو خوب ہے۔

صائمہ حبیب... فیصل آباد

ریویوز کا سلسلہ رسالے کی جان ہے

کتابوں اور فلموں کے ساتھ ساتھ ڈراموں پر تبصروں کا یہ سلسلہ بہت خوب ہے۔ کمال کی بات یہ ہے کہ تبصرہ نگار تکنیکی مہارتوں اور ادبی معلومات کا خزانہ ان صفحات پر منتقل کر رہے ہیں۔ انگریزی فلموں کا تعارف بھی اچھا ہوتا ہے۔ فلم بین طبقے کے لئے ان صفحات پر بے پناہ کشش ہے۔

نائیکہ رفیق... لاہور

ریسیپیز کا کیا کہنا

پٹیلہ پکچن کی ریسیپی کی بہت دلوں سے تلاش تھی۔ اس بار ڈاڈا کادسترخوان نے ہماری یہ خواہش پوری کر دی کیا کہنے ڈاڈا کے، اللہ کرے تو دقلم اور زیادہ!

شاہینہ رضوان... اسلام آباد

سیر و سیاحت کا سلسلہ پسند آیا

نئی سنتوں کا سفر اور نئے سال کے حوالے سے دی جانے والی معلومات بہت خوب تھیں۔ دینی اور کینیڈا سے متعلق دلچسپ معلومات یکجا کی گئی تھیں، آئندہ بھی ایسی ہی تحریروں شامل اشاعت کیجئے گا

عائشہ نوٹس... راولپنڈی

”ضروری بات“

ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء مشورے اور کوئٹیسٹ کے لئے تراکیب اور نمیش کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے تہہ دل سے مشکور ہیں۔

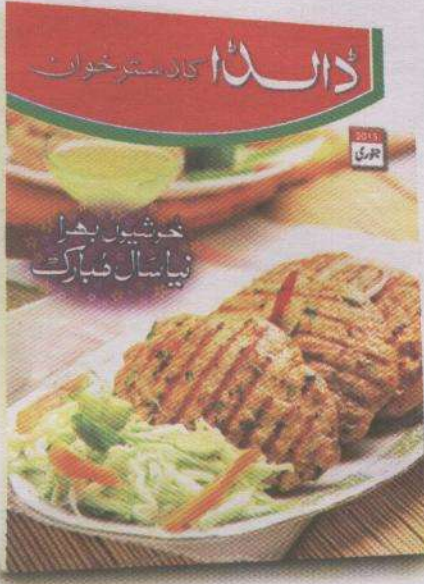
(ادارہ)

لائٹ کیمرہ ایکشن اچھا رہا

منشا پاشا اور اس سے قبل میکال ڈو الفکار کے انٹریوز ہمیں بہت بھائے۔

انجم وحید... بہاولپور

آپ کی رائے



ڈاڈا کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈاڈا ایڈوائزری کا اپنے قارئین سے رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس مضمون میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

سال نو کا جریدہ پسند آیا

والے وقت میں گھر سے زیادہ محفوظ جگہ شاید ہی کوئی اور ہوگی جہاں کھانا تناول کرتے وقت کسی مسئلے میں اُچھے بغیر ہم اطمینان سے کچھ کھا پی سکیں گے۔

شہناز شیخ... بدین

جنوری کے پہلے ہفتے میں آپ نے ہمیں شاندار ریٹ دی ہے۔ میرا اشارہ ڈاڈا کا دسترخوان کی خوبصورت اشاعت کی طرف ہے۔ جس میں دلچسپ مضامین اور نظریات نظر سے دیکھے جاسکتے ہیں، نئے سال کے عزائم، نئے برس نے بدلی پوشاک اور خوش آمدید 2015، بہت اچھا انتخاب تھے، نئی سستوں کا سفر بھی خوب تھا۔ آپ نے تو کینیڈا میں ہمارا دلکی رکشا اور پان ڈھونڈ نکالے۔ تاکرین وطن تو وہاں بڑے مزے سے کسی پکوان کھاتے ہوں گے۔

مادیہ تہم... کٹری

یہ شاندار ریسیپیز والا شمارہ ہے

جنوری 2015 کا یہ شمارہ اپنی متنوع ریسیپی کی وجہ سے گھر اور سہیلیوں کے حلقے میں پسند کیا جا رہا ہے، پاستا ہاؤس، Kit Kat، کافی کیٹ، عربک شیش کباب، روسٹ مصالحہ کز اہی اور جگر چلی پرانز بہت اچھی تھیں۔ ایک ہی چیز ہم نے دیے ہوئے اجزاء کے مطابق پکایا اور خوب تعریف پائی۔

ہما داؤد... خیر پور

کھانے صحت کے خزانے لا جواب سلسلہ

اگر وہ اور چائے نے بڑا الحظ دیا۔ انار کے پھل اور جوں کے فوائد کا بھی علم ہوا۔ انار کے جوشانہ سے دل کے امراض کے گھریلو علاج کا یہ طریقہ ہم نے آزما یا ہوا ہے۔ ویل ڈن ڈالنا، آپ نے تو نئے سال کے جریدے میں صحت اور لائف اسٹائل کے مضامین شامل کر کے دوسروں سے سبقت حاصل کر لی۔

ناہید خان... رحیم یار خان

رُخ زیبا پر نکھار آ گیا

نئے سال کے عزائم جان کر خوشی ہوئی اللہ تبارک و تعالیٰ ہمیں امن اور محبت سے زندگی گزارنے کی فضا مرحمت فرمائے (آمین) حسن کے نکھار کی دوست مصنوعات اور کل کا فیشن آج بھی ان بہت منفرد موضوع تھے۔

امبرین ارشد... عمر کوٹ

گہرداری کے مضامین سبقت لے گئے

ایک بات میں نے محسوس کی ہے کہ آپ کے یہاں گہرداری کے مضامین سرسری معلومات پر مشتمل نہیں ہوتے۔ مثلاً آپ نے چھڑے کے فرنیچر اور سارہ علی کے انٹریوز میں معلوماتی مواد یکجا کیا ہے۔ سارہ علی کے گھر کی تصاویر بہت اچھی لگ رہی ہیں۔

عالیہ عرفان... روہڑی

نئے پرانے ریستوران اچھے رہے

سال کے مضامین کے ساتھ نئے پرانے ریستورانوں اور خاص کر آن لائن کھانا آرڈر کرنے والی ویب سائٹس کا حوالہ بہت منفرد و جلیل تھا اچھا لگا، آنے

ایک تو یہ ہمارے پسندیدہ آرٹسٹ ہیں دوسرے ان سے کی جانے والی گفتگو خوب ہے۔

صائمہ حبیب... فیصل آباد

ریویوز کا سلسلہ رسالے کی جان ہے

کتاؤں اور فلموں کے ساتھ ساتھ ڈراموں پر تبصروں کا یہ سلسلہ بہت خوب ہے۔ کمال کی بات یہ ہے کہ تبصرہ نگار تکنیکی مہارتوں اور ادبی معلومات کا خزانہ ان صفحات پر منتقل کر رہے ہیں۔ انگریزی فلموں کا تعارف بھی اچھا ہوتا ہے۔ فلم بین طبقے کے لئے ان صفحات پر بے پناہ کشش ہے۔

ناہیدہ رفیق... لاہور

ریسیپیز کا کیا کہنا

پٹیلر، چکن کی ریسیپی کی بہت دنوں سے تلاش تھی۔ اس بار ڈاڈا کا دسترخوان نے ہماری یہ خواہش پوری کر دی کیا کہنے ڈاڈا کے، اللہ کرے زود قلم اور زیادہ!

شاہدہ رضوان... اسلام آباد

سیر و سیاحت کا سلسلہ پسند آیا

نئی سستوں کا سفر اور نئے سال کے حوالے سے دی جانے والی معلومات بہت خوب تھیں۔ دینی اور کینیڈا سے متعلق دلچسپ معلومات یکجا کی گئی تھیں، آئندہ بھی ایسی ہی تحریریں شامل اشاعت کیجئے گا

عائشہ توفیق... راولپنڈی

”ضروری بات“

ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء، مشورے اور کوٹیکٹ کے لئے ترائیک اور ٹیکسٹ کی تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے تہہ دل سے مشکور ہیں۔

(ادارہ)

اظہار تشکر

محترمہ مہوش پرویز نے ہمیں ملتان سے اپنے ہاتھوں سے نئے سال کا جملہ اٹا ہوا خوبصورت کاڈ بٹا کر ارسال کیا ہے۔ مہوش آپ کا بے حد شکر ہے۔

(ادارہ)

باغبانی کا سلسلہ گھر گیا ہے

باغبان دوستوں سے ملاقات اور ان سے ان کے تجربے کا سلسلہ پسند آ رہا ہے۔ باغبانی کے سلسلے میں ہمیں کئی مسائل درپیش ہیں کیا یہی اچھا ہو کہ آپ اسی طرح ہماری رہنمائی کرتی رہیں۔ گزشتہ دو تین شماروں میں باغبانی کے سلسلوں کو بہتر پایا ہے۔

انجم وحید... بہاولپور

لائٹ کیمبرہ ایکشن اچھا رہا

منظما پاشا اور اس سے قبل میکال ڈووالفقار کے انٹریوز ہمیں بہت بھائے۔

جشن بہاراں ہمارا ثقافتی ورثہ

لگے پیچا، مچے شور

جشن بہاراں اور بسنت کی روایتیں آج کی نہیں قدیم رکھیں ہیں۔ برصغیر میں بہار کے موسم کی آمد دلوں کو شگفتہ کر دیتی ہے۔ بسنت کا میلہ موسم بہار کی ابتداء کا موسمی تہوار ہے۔ اس موسم میں جنگلوں میں سرسوں کے بستی پھول کھلتے ہیں اور بڑھ قدرتی آرائش کا نظارہ پیش کرتا ہے۔ ایک زمانے میں مانیں ہوتی تھیں جو سرسوں کے پھول اور گہو کی بالیں ہر گھر میں پہنچاتی تھیں۔

کھیتوں میں سرسوں کے زرد پھول بہار دکھا رہے تھے۔ سامنے پہاڑ پر کالاجی کا مندر تھا۔ بسنت چچی کا دن تھا، مندر میں میلہ لگا ہوا تھا۔ انہوں نے اس خوش نما منظر سے اثر قبول کیا۔ جنگل سے سرسوں کے پھول توڑے اور گہڑی کو ذرا کج کر کے اس طرز سے باندھا کہ شان بلند ہوتی محسوس کی۔ حضرت کی خدمت میں حاضر ہوئے اور وہ انہیں دیکھ کر بہت محفوظ ہوئے اور مسکرائے۔

اشک دیر آہداست ابر بہار

ساقا گل بریزد بادہ بیار

مسلمان اس روز کڑا ایسا چڑھا کر پکوان تیار کرتے ہیں۔ حلوہ پوری اور کباب پرانے ل جل کر بناتے اور کھاتے ہیں۔ بسنت کے گیت سننے سناتے ہیں دل ہوا یو کاٹا یا پھولی ہے سرسوں کھڑے خوشی کے رنگ بجا۔ جشن بہاراں کسی قدیم تہذیب کے میوزیم کا شاہکار نہیں کہ جسے کوئی ڈھونڈنے کے لئے دیکھنے جائے یہ تو موسمی تہوار ہے۔ جسے دوسروں کو تکلیف دینے بغیر منا کر دل شاندار محبت کی روشنی سے بھر جاتے ہیں۔ محبت کہ جس سے کوئی مکر نہیں ہو سکتا۔ یہی محبت کہ جسے لالچ، بے وفائی، خود غرضی اور جھوٹ کے کمرہ قلعے میں بے چہرہ ہونے سے بچانے کے لئے ہم تہوار مناتے ہیں۔

بستی پھول کھلتے ہیں اور بڑھ قدرتی آرائش کا نظارہ پیش کرتا ہے۔ کبھی مانیں ہوا کرتی تھیں جو سرسوں کے پھول اور گہو کی بالیں ہر گھر میں پہنچاتی تھیں۔ جب ایسی دو قسمی جن کی طرز معاشرت اور رسم و رواج مختلف ہوں مگر باہم ملیں تو ساتھ ساتھ رہنے سے ایک دوسرے پر اثر تو پڑتا ہے۔ ہندو اور مسلمان صدیوں ایک ساتھ رہے ہیں۔ ان کے نشست و برخاست، لباس، غذا کی اور مختلف رسومات کا ایک دوسرے پر اثر پڑا۔ یہ امر تو تاریخ سے بھی ثابت ہے کہ مسلمانوں میں بسنت کے میلے نے ہندوستان کے بلبل ہزار داستان امیر خسرو کی زندہ دل اور جدت پسند طبیعت سے رنگ پکڑا، لیکن تاریخ سے یہ پتا نہیں چل سکا کہ جشن بہاراں کی ابتداء کب اور کیسے ہوئی؟ پیہہ اخبار لاہور کی مورخہ 13 فروری 1904ء کی اشاعت میں مختصر حسن نظامی صاحب کا ایک مضمون شائع ہوا تھا۔ جس سے پتہ چلتا ہے کہ حضرت سلطان المشائخ کے حقیقی بھائی مولانا قلی الدین نے چین جوفانی میں انتقال فرمایا تو حضرت سلطان المشائخ کو ایسا صدمہ ہوا کہ چھ ماہ تک آپ نے چشم بھی نہ فرمایا۔ حضرت امیر خسرو کو حضرت سلطان المشائخ کے اس صدمے کی وجہ سے کسی طور قرار نہ تھا۔ وہ ہر وقت اس فکر میں رہتے کہ کوئی سامان حضرت کی شگفتگی اور غم غلط کرنے کا پیدا ہو جائے۔ ایک روز وہ اپنے چند دوستوں کے ساتھ جنگل کی سیر کر رہے تھے کہ بہار کے خوشنما موسم کا آغاز تھا۔ ہرے بھرے

جشن بہاراں اور بسنت ہی پر کیا موقوف شادی بیاہ کی کئی وکیل، میزوں پر بیٹے لکانے، بادل برسانے کے ٹوٹکے اور آسپ سے بچانے کے لئے بیج کی کئی رکھیں زرعی معاشرے کی پیداوار ہیں۔ ان میں سے بہت سی رکھیں سائنس کے فروغ کے بعد ختم ہوتی گئیں۔ بلاشبہ سائنس کو بے پناہ ترقی نصیب ہوئی، لیکن اس علم کا انداز تحقیق زرعی معاشرت کے مزاج سے متصادم ہی رہا۔ آج لوگ جدید صنعتی معاشرے میں رہتے ہیں۔ مگر رکھیں زرعی دور ہی کی بھاتے ہیں وہ آج بھی اس علم میں گرفتار ہیں۔ انسان کا فکری و ذہنی ارتقاء اپنی جگہ جاری رہے گا، لیکن رسوم و روایات کی اہمیت بھی باقی رہے گی۔ مثلاً جیسے جشن بہاراں اور بسنت ان جغرافیائی حدود کا تعین کرنا اور ایک خطے کو ان تہواروں سے دور رکھنا ممکن نہیں رہا۔

تہوار یا تو مذہبی ہوتے ہیں یا پھر موسمی... مذہبی تہواروں میں کسی مخصوص مذہب کی روایات کی ترجمانی ہوتی ہے۔ بعض تہوار اجتماعی ورثہ رکھتے ہیں۔ پاکستان میں پاری بیٹے ہیں۔ یہ افراد نو دود کو جشن کی طرح مناتے ہیں۔ تاریخ کے اوراق پلٹ کر دیکھئے تو ہندوستان کے مغل سلاطین بھی بڑے جوش و خروش سے نوروز کا جشن مناتے تھے۔

نئے سال کا جشن امریکا اور یورپی ممالک میں بڑے جوش و خروش سے منایا جاتا ہے۔ 25 دسمبر کو کرس اور پھر 31 دسمبر کی رات نئے سال کی آمد کا جشن میلے کے سائ کی طرح منایا جاتا ہے۔ ہندو ہر ماہ کوئی نہ کوئی تہوار مناتے ہیں۔ جبکہ دیوالی کا تہوار سب سے بڑا اور اہم تصور ہوتا آیا ہے۔

برصغیر میں بہار کے موسم کی آمد پر جشن چراماں منایا جاتا ہے۔ غیر منقسم پنجاب میں فروری کی آخری تاریخ کو بسنت یا بہار کی آمد کا تہوار منائے جانے کی روایت بہت پرانی ہے۔ بھارتی پنجاب میں ایک دوسرے پر گھال بھینکنے کی رسم تھی۔ ہمارے مغربی پنجاب میں اس روز رنگ برنگی پتنگیں آسمان کو ڈھک لیتی ہیں۔ نئے جوان بوڑھے پتنگ بازی کے مقابلوں میں جوش و خروش سے حصہ لیتے ہیں، طرح طرح کے موسمی پکوان بننے، ضیافتیں ہوتیں اور لوگ بستی جوڑے یعنی سرسوں کے پھولوں کے رنگ جیسا زرد لباس پہنتے۔ جس طرح ایران اور خراسان میں بہار کا موسم دلوں کو شگفتہ کرتا ہے، میلہ بسنت موسم بہار کی ابتداء کا موسمی تہوار ہے۔ اس روز جنگلوں میں سرسوں کے



یہ جشن بہاراں کی سو فائیں ہیں انہیں دل سے کریں قبول

بچتے جائے گرم جلیبیاں اور دوسرے پکوان

پاکستان کے بڑے شہروں میں گھروں کی چھتوں پر جشن بہاراں منانے کی روایت آج بھی موجود ہے۔ لاہور ہو یا کراچی اور اسلام آباد ہر جگہ پرانے حلوائیوں کا ایک جال سا بچھا ہوا ہے۔ یوں تو سرشام کے ناشتے میں سمو سے اور جلیبیاں کھانے کا رواج بہت مقبول ہے لیکن اس روز بڑی بڑی کڑاہیوں میں حلوائی محبت کی اس گرم کوٹھالی کے لئے اپنا ہنر استعمال کرتے ہیں۔ سچ ہی تو کہتے ہیں کہ دل میں جگہ بنتی ہی معدے سے گزر کر ہے۔



اسلام آباد کے ڈالو اور سید پور بھی پیچھے نہیں رہے

یوں تو سری اسلام آباد اور اس کے بڑوں شہر بنڈی میں بھی بڑے اور چھوٹے ہوٹل بسٹ مناتے آئے ہیں۔ یہ پختیس سارے آسمان کو ڈھانپ سالیق ہیں اور آسمان کے نیچے کھلے پارکوں میں مختلف ٹیبلے اور ٹینک پڈان بنے جاتے ہیں۔ مہمانان گرامی کو خوشنا پلے رنگوں کی کاچ کی چوڑیاں بھی سننا خوش کی جاتی ہیں اور بہت سی خواتین چڑی اور ٹائی اینڈ ڈال کی سے بے گمش زد رو دھپے اور چادر یں اوڑھے یہاں شرکت کرتی ہیں۔ موسم بہار میں جمہوریت لباس کے ساتھ ساتھ خوش ذائقہ کھانوں کی خوشبوئیں ہر کسی کو اپنا مستلا بنا لے کر کھتی ہیں۔



نئی اور پرانی فوڈ اسٹریٹ میں دھتک کے رنگ بکھرے

لاہور میں ہفتہ واری چھٹی اور فوڈ اسٹریٹ کی گہما گہمی معمولات کو بھار سادتی ہیں اور اس پر تڑکا لگتا ہے اگر کسی سیکے کا شلا جشن بہاراں کے تو کیا کہئے، اس بار بھی ماحول پر دھتک کے سارے رنگ چھائے رہے۔ یہاں موجود حلوائیوں نے شائقین میلہ کو اپنی خوش ذائقہ جلیبیوں، پکڑوؤں، سموں اور چائے کے علاوہ گوشت کے پکوانوں سے بھی ملاحظہ کیا۔



خالص فوڈ مارکیٹ اور جشن بہاراں

خالص فوڈ مارکیٹ والوں نے ڈی ایچ اے لاہور کے فٹ بال گراؤنڈ میں جہاں نامیاتی طریقوں سے اکائی جانے والی سبزی اور تاج سے بنی اشیاء کا بازار سجایا وہیں ویسی گھی اور بڑیوں کے علاوہ ٹیبلے پکوان بھی پیش کئے۔ نوجوانوں نے بوکا ٹاکی تال پر قس بھی کیا اور پختیس اڑانے میں ایک دوسرے سے بازی لے جانے کی آرزو بھی پوری کی۔ یہی نہیں دوسرے شہروں اور قصبوں سے آنے والی ہزار ہا بہنوں نے دستکاری کی نمائش میں اپنے شاہکار رکھے جنہیں ہاتھوں ہاتھ خرید گیا اور پنے پرانی ملی۔



کراچی میں پورٹ گرینڈ پر ہوتا ہے جشن بہاراں

اب گھروں پر اہتمام کم کم ہی ہوتا ہے یا تو ہم فائے اور فوڈ اسٹریٹ میں جشن بہاراں کے فنکشنز ہوتے دیکھتے ہیں یا پھر پورٹ گرینڈ کی فوڈ اسٹریٹ پر جزوی طور پر جشن بہاراں کی رونقیں بگتی ہیں اس روز داغ لکٹ کی شرح میں بھی رعایت دی جاتی ہے اور فوڈ اسٹریٹ میں موجود لذت کام و وہن کے سلسلوں میں بھی ڈانقوں کی بھرمار ہوتی ہے ان میں تلے ہوئے پکوان سے لے کر چٹک بازی تک کیا کچھ دل موہ لینے کو نہیں ہوتا۔ اس دن تو ایسا لگتا ہے زمین سے آسمان تک ان ہی رونقوں نے دھتک رنگ بکھرا دیے ہوں۔ آنکھ پھولی کرتے موسم کی یہ ادا القادف کے رنگ میں ڈھل کر بے حد پر لطف ہو جاتی ہے۔

ڈالدا کوکنگ آئل

وٹامن A، D اور E سے بھرپور

مہلک امراض کا سبب بنتی ہیں۔ ان عوامل کا فوراً سے پیشتر تدارک وقت کی اہم ترین ضروریات میں شامل ہیں لہذا بدلتے ہوئے وقت کی ضروریات سے ہم آہنگ رہنے کے ساتھ ساتھ ایسی عادات، روایات اور رجحانات کو زندہ رکھنے کی جانب توجہ مرکوز کرنا ہوگی جو ہماری صحت اور زندگی کی بقاء کے لئے نہایت ضروری ہیں۔ محرک طرز زندگی، خوراک میں تازہ، خالص اور معیاری اجزاء کا انتخاب، باقاعدہ ورزش، پینے کا صاف پانی، پوری نیند و معیار ہیں جن پر سمجھوتہ خود اپنے آپ کو اپنی زندگی کے ساتھ دشمنی کے مترادف ہے۔ صحت مند رجحانات کے فروغ میں ڈالدا ہمیشہ سے مصروف عمل ہے۔ ڈالدا کوکنگ آئل پکانے کا خالص، معیاری اور صحت بخش تیل ہے۔ ڈالدا کی انٹرنیشنل ٹیکنالوجی 60 برس سے زیادہ طویل عرصہ پر محیط مہارت اور تجربہ اسے خاندان بھر کی صحت اور نشوونما کے لئے بہترین انتخاب بناتا ہے۔ خوش ذائقہ اور صحت بخش خوردنی تیلوں پر مشتمل یہ شاندار پلینڈ کو لیسٹرول سے پاک ہے۔

اضافی وٹامن اے، ڈی اور ای ہمارے جسم میں بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت کو مستحکم بنانے کے علاوہ چٹائی، جلد اور ہڈیوں کو بہتر بنانے اور ان کی حفاظت کرنے میں موثر کردار ادا کرتے ہیں اور ہمیں صرف صحت نہیں بلکہ بھرپور صحت کی فراہمی کو یقینی بنانے کے لئے مفید ہیں۔ آئیے صحت مند، خوشحال اور کامیاب زندگی کی جانب آج ہی سے اپنے سڑکا آغا کرتے ہیں۔

جائے تو فطری طور پر اگلے کھانے کے وقت ضرورت سے زیادہ کھالینے کا رجحان غالب رہتا ہے جو کہ عموماً رات کے وقت زیادہ دیکھا جاسکتا ہے۔ دن بھر گھر کے کاموں میں مشغول رہنے والی خواتین ہوں یا پھر گھر سے باہر تعلیم یا دیگر کاروبار زندگی میں مصروف افراد، رات کے کھانے پر جمع ہوتے ہیں تو اس خیال سے کہ وہ پھر میں بھی ٹھیک طرح کھانا نہیں کھایا تھا ضرورت سے تھوڑا بہت زیادہ ہی کھانا کھاتے ہیں اور اس کے مضرات کا علاقہ وہاں سے شروع ہوتا ہے کہ جب کھانا کھایا بھی دیر سے کیا ہوا پھر کھانے کے بعد بغیر چہل قدمی یا کسی مصروفیت کے نہ ہونے کے سبب جلد ہی سو جایا جائے، اس قسم کا رویہ یا عادات نہ صرف نظام ہضم پر مبنی اثرات مرتب کر سکتے ہیں بلکہ وزن میں اضافے اور طبیعت میں گرانی جیسے مسائل پیدا کرتے ہیں۔ ایسی مشن میں سوشل اور Emotional eating disorders بھی بہت اہمیت کے حامل ہیں۔ جن کا شعور انفرادی اور سماجی دونوں رویوں میں بہت کم ہوتا جا رہا ہے۔ اس میں ہم اس وقت کھانا کھاتے ہیں جب نہ ہمیں بھوک ہوتی ہے اور نہ کھانے کا وقت ہوتا ہے۔ آپ نے کئی افراد کو کہتے ہوئے سنا ہوگا کہ جب مجھے غصہ آتا ہے تو زیادہ کھانا کھانا کھاتی ہوں یا پھر کسی خوشخبری کے سننے پر ایک پارٹی ہو جائے۔ ان کیفیات میں اس بات کا لحاظ رکھنا نہیں ہوتا کہ آیا یہ خوراک بہت زیادہ کیلو ریج کا سبب تو نہیں بن رہی یا کم از کم مقدار کو محدود کر لیا جائے۔

اسی طرح دوست احباب میں سے کسی نے نئے ریسٹورنٹ کا ذکر کیا یا شہر میں کوئی نئی یورڈ دیکھا اور تجسس اس جانب لے گیا کہ دیکھئے ان کے منیج میں کیا نیا ہے۔ ایسے ہی کسی موقع پر اگر آپ نے چاہا کہ بے وقت کھانا یا جبک فوڈ وغیرہ کھانا مناسب نہیں ہے اور ہاتھ روک لیا تو پھر گرد و نواح میں موجود افراد کے اصرار پر ہم بلا ضرورت محض خاندانی یا معاشرتی تعلقات کی خاطر صحت سے صرف نظر کرتے ہیں، رفتہ رفتہ عادات وزن میں اضافے، مزاج میں عدم توازن سے لے کر نظام ہاضمہ سے متعلق پیچیدگیوں اور ذہنی دباؤ کے علاوہ نہایت

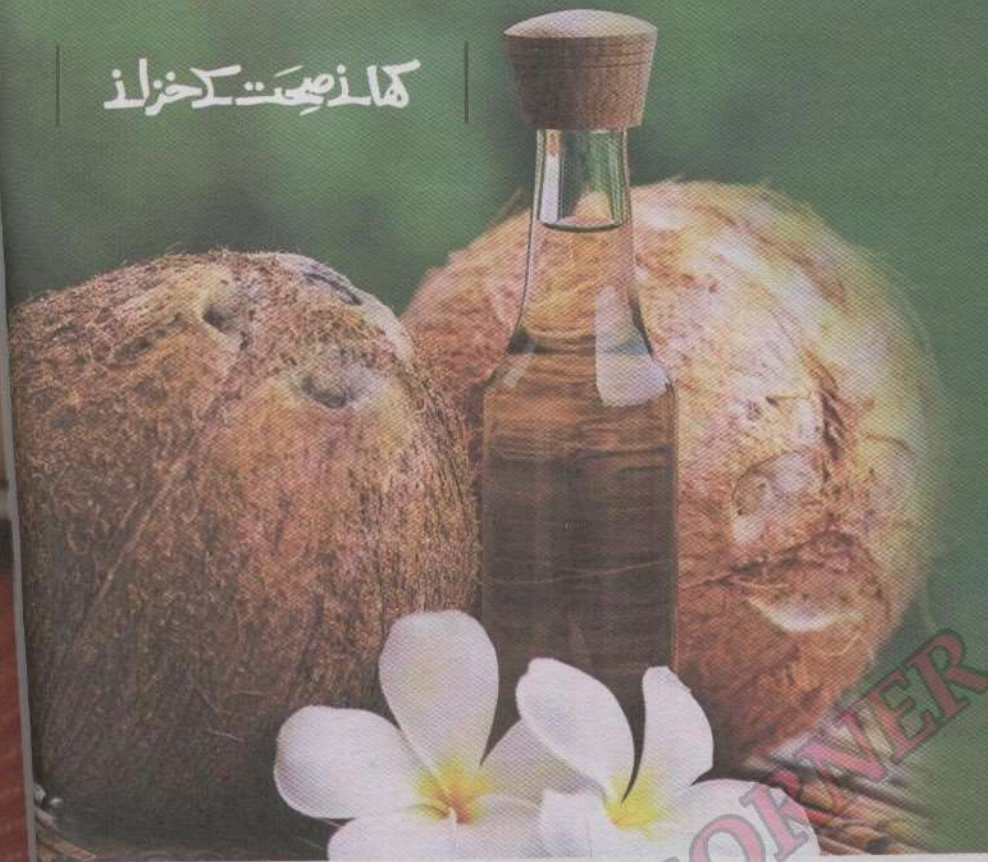
موسم، تہوار، دن اور پہرہ کوئی بھی ہو کہتے ہیں کہ آپ کے دل کا موسم آپ کی حقیقت ہے۔ یہ بات دل کو تو گنتی ہے، بار بار دیکھا جاسکتا ہے کہ بے شمار خوشی کے مواقع پر کوئی نہ کوئی چہرہ پابند اداسی نظر آتا ہے تو کبھی کوئی جتلائے اضطراب، گویا کچھ کیفیات اتنی شدید ہوتی ہیں کہ رنگ، خوشبو اور روشنیوں کا تلاطم بھی ان پر اثر انداز نہیں ہوتا۔ یہی ہاں ہمارا اشارہ صحت ہی کی جانب ہے۔ سچ ہے جان ہے تو جہاں ہے صحت اور حفظان صحت کی سہولیات کا حصول فرد واحد، کنیزہ اور سماج ہر سطح پر یکساں ضروری ہے۔ وسائل اور شعور دونوں ہی ناگزیر ہونے کے باوجود صرف مصروفیات وہ جواز بن جاتی ہیں جن کی بنا پر ہم میں سے اکثر افراد مکمل شعور اور آگہی رکھنے کے باوجود ان میں سے بے حد بنیادی اصولوں مثلاً صبح سویرے بیدار ہونا، وقت پر کھانا، تازہ آب و ہوا میں چہل قدمی، صاف اور مطلوبہ مقدار میں پانی پینا اور رات کو جلدی سوئے جیسی عادات سے دور ہوتے جا رہے ہیں۔ طرز زندگی کے مطالعے میں جہاں دیگر پہلوؤں کا تجزیہ کیا جاتا ہے ان میں ایک موضوع Eating Habits یعنی عادات خورد و نوش بھی شامل ہے۔ جیسا کہ نام سے ظاہر ہے اس میں زیادہ پسند کے جانے والے کھانے، روزمرہ معمولات میں شامل غذائیں، خوراک کے انتخاب پر وسائل، مصروفیات، ذاتی پسند نہ پسند، ماحول، شعبہ ہائے نشر و اشاعت اور اشتہاری مہمات جیسے محرکات زیر بحث آتے ہیں۔

یقیناً ان میں ایک سے زائد عناصر ہمارے ہر وقت کے کھانے پر اثر پذیر ہوتے ہیں مثلاً گھر پر کنبے کے افراد ایک دسترخوان پر کھانا کھائیں یا پھر ہر ایک یا دو افراد مختلف اوقات میں مختلف مقامات پر کھانا کھائیں تو ان کے کھانے کے انتخاب، مقدار اور صحت پر رد و فہا ہونے والے اثرات میں بہت فرق ہوگا۔ یہ سادہ سی مثال ہی واضح کرتی ہے کہ جلدی میں کھانا، جوں جوں کھالینا، محض بھوک کی شدت کم کر لینے کی غرض سے برائے نام کچھ کھالینا یا گھر والوں کے ہمراہ ایک دسترخوان پر بیٹھ کر کھانا دونوں میں سے کونسا طریقہ کار بہتر معلوم ہوتا ہے جس میں حفظان صحت، مطلوبہ غذائیت کی فراہمی جیسی اہم ترین ضروریات پورا کرنے اور صحت پر مثبت اثرات کے مرتب ہونے کے امکانات زیادہ روشن ہیں۔ بصورت دیگر غذائی قلت یا غذائیت کی کمی کے امکانات پیدا ہو سکتے ہیں۔ بعض مرتبہ ایک وقت کا کھانا جلدی میں کھایا جائے یا تھوڑا بہت کھا کر گزارا کر لیا جائے یا بالکل ہی ترک کر دیا



ناریل کھائیں

یہ غذا بھی اور علاج بھی



جھریاں ختم کرنے کے لئے بھی موثر ہے۔ نیم گرم ناریل کے تیل کے ساتھ چہرے کی جلد کی سطح پر نرمی سے مساج کریں اور جلد کو رگڑنے سے پرہیز کریں۔

بیروں کے مساج کے لئے

ایک مٹ نیم گرم پانی میں 3 بڑے کھانے کے چمچ ناریل کا تیل ملا کر اپنے بیروں کو کچھ دیر ڈبوئے رکھیں اس کے بعد صابن سے دھو کر خشک کر لیں۔ اس عمل سے بیروں کو ملائم بھی ہو جائیں گے اور پاؤں پر گلے

ناریل بطور غذا ای نہیں علاج کے لئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ اگر معدے میں پانی بھر جائے تو ناریل پانی کے دو گلاس پینے سے فوری آرام آ جاتا ہے۔

• ہینڈ ہو جائے تو ناریل کے پانی میں ایک چمچ لیموں کا رس ملا کر چند روز پینے سے افادہ ہو سکتا ہے تاہم اپنے ڈاکٹر کے مشورے سے استعمال کریں تو بہتر ہے۔

• جلدی امراض مثلاً کیل مہاسوں اور خارش ہو جانے کی صورت میں ناریل کے گودے کا تیل موثر خیال کیا جاتا ہے۔ اس کا باقاعدہ استعمال جلد میں نمی برقرار رکھتا ہے۔ یہ فری ریڈینگھو کے معطر اثرات سے بچاتا ہے۔ کسی حد تک سورج کی تمنازت اور ایگزیماسے بچاؤ کر کے اسٹیجنگ کا کام بھی کرتا ہے۔

کچی گری کے فوائد

• کچی گری کا متواتر استعمال ہانسنے کے نظام کی اصلاح کرتا ہے۔ اس کے علاوہ السزاسہال، بوایسر، بڑی آنت کی سوزش اور پیش پیسے مسائل کے لئے بھی گری بہترین ہے۔

تیل کے فوائد

• یہ وزن گھٹانے میں انتہائی مددگار ہے۔ ناریل کے تیل سے سر پر مساج کر کے اعصابی تناؤ سے نجات پاسکتے ہیں۔ اس کا استعمال مختلف قسم کے موسمی انفیکشنز سے بچاتا ہے۔

حسن کے نکھار کے لئے

• چہرے کی خشکی کو دور کر کے جلد کو نرم و ملائم احساس بخشتا ہے بلکہ یہ

اجزاء:

آدھا کلو	تازہ ناریل
آدھا کلو	کھویا
ایک پیالی	کنڑیٹ ملک
تین سے چار عدد	میلوٹی الائچی
حسب پسند	بادام پیستے
ایک چمچ	زرہے کارنگ
آدھی پیالی	والٹا VTF یا پانی



ناریل کا خاص حلوہ

ترکیب:

- ناریل کو کٹ کر لیں، والٹا VTF کے والے نکال کر کوٹ لیں اور بادام پستوں کو پارکک کر رکھ لیں
- انکڑی میں والٹا VTF کا پانی ڈال کر رو مینائی آگ پر گرم کریں اور اس میں کٹی ہوئی الائچی ڈال دیں
- ایک سے دو منٹ کے بعد اس میں کٹا ہوا ناریل ڈال کر پانی آگ پر پختی اور کوٹیں کد ناریل کا اپنا پانی خشک ہو جائے اور کئی طبقہ ہو جائے
- پھر کھوینے کو پورا کر کے وال ڈیں اور چھوٹے ہوئے کنڑیٹ ملک شامل کریں
- دوبارہ سے انکا کھوینے کو کئی طبقہ ہو جائے اور کھوینے کی رنگت سبزی ہو جائے

پریزنٹیشن: دس میں نکال کر کھوئے کو بادام پستوں سے تھام لیں۔

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ
پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ
افراد: چھ سے آٹھ کے لئے

کھانسی کا علاج



گھیکوار

صحت افزاء پودا

حسن کی محافظ مصنوعات میں آج بھی ایلو ویرا شامل کیا جاتا ہے

کاچھ گھیکوار کا عرق شامل کر کے بلینڈر میں کس کر لیں اور اس آمیزے کی تین منٹ تک ہاتھوں پر مساج کریں۔ پھر ہاتھوں کو نیم گرم پانی سے دھو لیں۔ یہ عمل رات کو سونے سے قبل کر لیا جائے تو بہتر ہے تاکہ بعد میں کوئی پانی والا کام نہ کرنا پڑے اور صبح فوری طور پر ظاہر ہو جائیں۔

جانے یا جھلس جانے والی جلد پر فوراً اس کا گودا لیا جائے تو آگ نہیں پڑتے۔ یہی طرح جلد کی خارش کو دور کرتا ہے چہرے کے کیل مہاسوں پر روزانہ چند ہفتوں تک اس کا گودا نکال کر لگا یا جائے تو کچھ ہی عرصے میں کیل مہاسے ختم ہو جاتے ہیں۔

گھیکوار کی تاریخ چار ہزار سال پرانی ہے جس کی دستاویزی نیپال کے عجائب خانوں میں لکھی ہوئی ملتی ہے۔ کہتے ہیں کہ 2000 قبل مسیح پرانی ہے۔ اس دور کے لوگ بھی اس کے فوائد سے آگاہ تھے اور اسے مختلف بیماریوں کے علاج کے لئے استعمال کرتے تھے۔ گھیکوار کے عرق کا حوالہ قدیم مصری تحریروں میں ملتا ہے جو چار ہزار سال پرانی ہیں۔ قلو پلر بھی اپنے حسن کے نگہار کے لئے گھیکوار استعمال کرتی تھی۔ سکندر اعظم کے بارے میں مشہور ہے کہ وہ جنگوں میں دشمنوں کی مرہم کاری کے طور پر اسی پودے کا گودا اور عرق استعمال کرتا تھا۔ کرسٹوفر کولمبس بھی گھیکوار کے پودے کو مرہم کے طور پر استعمال کرتا تھا اور اپنے ساتھ بحری جہاز میں ایک پوکا لگا رکھتا تھا۔ قدیم سنسکرت میں گھیکوار کو گھر بنانا مکاری کا پکارا جاتا تھا۔ ان کا عقیدہ تھا کہ عورت کی خوبصورتی اور زیبائش حسن کے لئے گھیکوار سے بڑھ کر کوئی چیز مفید نہیں۔ یہ مختلف نسوانی بیماریوں کے علاج میں بھی اکیسرا کا دیہہ رکھتا ہے۔ کنول کی ٹہلی سے تعلق رکھنے والا یہ پودا پانچ سو اقسام رکھتا ہے۔ امریکہ، جنوبی افریقہ، چین اور ہندو پاک کے علاقوں میں بکثرت پایا جاتا ہے۔

فضائی اور گھریلو آلودگی میں مفید پودا

گھروں، دفاتر اور کھلے مقامات پر گھیکوار کے پودے ہوا کی صفائی کا کام کرتے ہیں۔ علاوہ ازیں قدرتی آکسیجن کی ترسیل میں مفید ترین پودا ہے۔

چہرے کی رنگت نکھارنے کے لئے

ہفتے میں دو بار اس کے رس میں تھوڑا سا روغن زیتون اور روغن بادام ملا کر چہرے پر لپ کریں اور دو گھنٹے بعد چہرہ دھو لیں۔ جلد کا کھر درا پن اور جھج جھج دور کرنے کے لئے آدھا کپ گندم کے چوکر میں ایک کھانے

گھیکوار کا حلوہ



اجزاء:

گھیکوار کا گودا	آدھا کلو	جائفل	ایک چمچائی جائے کاچھ
دودھ	دو لیٹر	جاوڑی	ایک چمچائی جائے کاچھ
چینی	ایک کلو	بادام پیسے	حسب پسند
گوند	ایک پیالی	چھوٹی الائچی	تین سے چار عدد
کھانے	ایک پیالی	VTF	ایک پیالی دو پیالی
چھار مغز	ایک پیالی		

ترکیب:

- گھیکوار کے پانچ سے چھ پتے لے لیں اور ان کو صاف دھو کر پیرا نکالیں یا تیز چھری کی مدد سے دونوں طرف سے چمکا کاٹ کر نکال لیں
- درمیان سے نکلنے والے گودے کو ہلکے ہاتھ سے دبائے ہوئے اس کا پانی نکال دیں تاکہ گودا بٹ نکل جائے
- کڑائی میں ایک پیالی VTF پانی ڈال کر درمیان آٹھ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں الائچی کے دانے ڈال کر کڑا لیں
- پھر اس میں گھیکوار کے گودے کے ٹکڑے ڈال دیں اور درمیان آٹھ پر تین منٹ گرم کریں
- علیحدہ کڑائی میں ایک پیالی VTF پانی ڈال کر درمیان آٹھ پر گرم کریں اور اس میں تھوڑے تھوڑے کر کے گوند اور کھانے ڈال کر سنہری فرنی کر لیں
- گھیکوار کی رنگت ہلکی سنہری ہونے لگے تو اس میں دودھ ڈال دیں، جو کہ فوراً ہی پھٹ جائے گا۔ تھوڑی سی آٹھ تیز رکھ کر اسے اتنی دیر چھوئیں کہ دودھ کا لنگ ہونے والا پانی مکمل خشک ہو جائے
- پھر اس میں فرنی کیے ہوئے گوند، کھانے اور چینی ڈال کر چھوئیں، جب کچی علیحدہ ہونے لگے تو اس میں جائفل، جوڑی اور باریک کسے ہوئے بادام پیسے ڈال کر چوبیس سے اتار لیں

پریزنٹیشن: چاہیں تو اسی وقت گرم گرم پیش کریں ورنہ یہ صحت بخش حلوہ دیر تک محفوظ رکھا جاسکتا ہے۔

نوٹ: یہ حلوہ خاص طور پر گھٹنوں اور جوڑوں کے درد، جلد اور بالوں کے لئے بے حد مفید ہوتا ہے۔

100 گرام گھیکوار کے طبی خواص

پانی	20 ملی گرام
معدنیات	12 ملی گرام
فوٹونیٹرووز	200 ملی گرام
وٹامنز	B1, B2, B3, B5, B6, B12, C, E اور
فولک ایسڈ	10 ملی گرام

مزید برآں اس میں 20 قسم کے امائنو ایسڈ پائے جاتے ہیں جو ہمارا جسم خود نہیں بناتا۔ یہ جسم کے مدافعتی نظام کو بہتر اور مضبوط بناتا ہے۔ یہ بیٹیریا کو ختم کرتا ہے اور بڑھاپے کے اثرات کو کم کرتا ہے۔ سفید سبز کو تیز کرتا ہے۔ کیفرس سے بچاتا اور دل کو مضبوط کرتا ہے۔ بلڈ شوگر کے مریضوں کے لئے مفید ہے جوڑوں، ٹشو اور مسودھوں کو مضبوط بناتا ہے۔ اس کا استعمال ایڈز کے مریضوں میں قوت مدافعت پیدا کرتا ہے۔ جلد اور بالوں کی خوبصورتی کے لئے صدیوں سے آزمودہ ٹانک ہے۔ الغرض اس کے بے شمار اندرونی و بیرونی فوائد ہیں۔ جدید طبی ماہرین بھی اس بات پر متفق ہیں کہ یہ جراثیم کش اجزاء پر مبنی ہے۔ جل



FRESH CUT CORN.



Fresh Cut Whole Corn have excellent flavour.
Harvested and packed under high-quality standards, Del Monte Whole Corn
is healthy & delicious! Its perfect for any salad or even on its own!

زیتون

سیاہ ہو یا سبز

ہوتا ہے صحت بخش

دل کی بیماریوں کی شدت اور اس کے باعث ہونے والی اموات کے اعتبار سے دنیا بھر کی خواتین آبادی میں تناسب کے لحاظ سے مردوں کے مقابلے میں کچھ زیادہ ان امراض کے امکان رکھتی ہیں۔ ان کی اکثریت مردوں کے مقابلے میں کم متحرک اور زیادہ مسائل کا شکار ہیں۔ خواتین کے لئے ورزش کا تصور بھی کم پایا جاتا ہے۔ موٹاپے کا شکار بھی خواتین کی اکثریت ہے۔ امراض قلب سے بچاؤ کے لئے چکنائی کا درست انتخاب ضروری ہے۔ اب تک کی تحقیق کے مطابق جن خطوں میں زیتون کا تیل استعمال ہوتا ہے وہاں دل کی بیماریوں کی شدت نہایت کم ہے، طویل عمر جینے والے صحت مند افراد بھی انہی علاقوں سے تعلق رکھتے ہیں۔

زیتون کو غذا میں شامل کرنے سے کینسر کا خطرہ بھی مل جاتا ہے۔
• Mediterranean خلیے کی غذا کا 30% سے 40% فیصد حصہ چکنائی پر مشتمل ہوتا ہے مگر نصف سے زیادہ چکنائی کی اچھی قسم پر مشتمل ہوتا ہے جس میں ثابت زیتون اور ان کا تیل شامل کیا جاتا ہے۔
• زیتون میں ایک مخصوص Oleic Acid پایا جاتا ہے جو دل کے لئے بہ حد مفید ہے۔
• یہ خراب قسم کی چکنائی کے بجائے اچھی قسم کی چکنائی خون میں خراب کو لیٹرول (LDL) کی مقدار کو کم کرنا امراض قلب کے خطرات کو کم کرتے ہیں۔
• زیتون کا تیل ہو یا ثابت دونوں ہی چکنائی کی ایک اور قسم ٹرائی گلیسرائیڈز کی زیادتی کو کم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ اس کا ایک اہم فائدہ اچھے کو لیٹرول میں اضافہ ہوتا ہے۔ اگر شستے کے بدلے زیتون کے تیل جیسی اچھی چکنائی استعمال کر لی جائے تو ٹرائی گلیسرائیڈز کی مقدار کم ہو جاتی ہے۔
• ہر روز دو دانے زیتون یا اس کے تیل میں تیار غذاں کھانے سے کو لیٹرول خون کی نالیوں میں جمع ہونے کے لئے جگر کی جانب واپس ہو جاتا ہے اس طرح دل کی بیماریوں کے خدشات کم سے کم ہونے لگتے ہیں۔
• اس میں موجود Tocopherols یعنی وٹامن E عارضہ قلب کے خطراتی عوامل کو کم کر دیتا ہے۔
• فیوٹر اس انزائم کو روکتا ہے جو کینسر پیدا کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ یہ

سوزش بھی کم کرتا ہے۔
• ہائیڈروکاربن رسولی بننے کے عمل کو روکتے ہیں۔
• Sterols ایسا جز ہے جس کے خون میں چکنائی کو کنٹرول کرنے کے مثبت اثرات ہوتے ہیں۔
• بلڈ پریشر نابل رکھنے اور معیاری وزن حاصل کرنے کے لئے بھی زیتون نہایت مجرب غذائی نسخہ ہے۔
اختیار دیا گیا تھا کہ وہ اپنی پسند کے مطابق کم یا زیادہ Phenolics والا تیل منتخب کر سکتے ہیں۔ واضح رہے کہ فینولک نباتات میں پایا جانے والا ایک قدرتی مرکب ہے جو زیتون میں بھی ہوتا ہے اور باور کیا جاتا ہے کہ زیتون کا تیل اسی خوبی کی بناء پر دل کی بیماریوں سے بچاتا ہے۔ ریسرچ ٹیم نے اس سلسلے میں ایک نئی تشخیصی ٹیکنالوجی استعمال کی جس کے تحت Urine کے نمونوں کا معائنہ کیا گیا تاکہ Peptides کی سطح جانچی جاسکے۔ یہ دراصل پروٹین کی ٹوٹ چھوٹ کے نتیجے میں بنتے ہیں اور مختلف بیماریوں مثلاً قلبی شریانی امراض Coronary Artery Diseases کی نشاندہی کرتے ہیں۔ اس نئی ٹیکنالوجی کو Proteomics کہتے ہیں جو پریکٹیکل تبدیلی شدہ سطح کو گرفت میں لاتے ہیں جن سے مختلف بیماریوں کی علامتیں سامنے آئے سے پہلے پتا چل جاتا ہے۔
تحقیق کے نتائج سے پتا چلا کہ جن افراد نے کم فینول والا تیل استعمال کیا تھا انہیں زیادہ فینول والوں کے مقابلے میں برائے نام کا فائدہ پہنچا تھا۔ واضح رہے کہ زیتون کے تیل میں اومیگا-6 چکنائیاں ہوتی ہیں جو صحت بخش Polyunsaturated تصور کی جاتی ہیں۔ امراض قلب اور آتھرائٹس جیسی بیماریوں کے رد عمل میں جسم کو سوزش سے بچاتی ہیں۔ زیتون کا تیل خواہ کم فینول والا ہو یہ بھی مفید اور صحت بخش ہوتا ہے اور اگر یہ ڈیٹا ایڈ آئل ہو تو بات ہی کیا ہے کیونکہ ڈیٹا اور جتنا ہے ہر لمحہ آپ کی صحت کا خیال۔

زیتون کا تیل

دل کے دورے سے بچاؤ کے لئے سادہ روٹی پر زیتون کا تیل لگا کر کھایا جاتا مفید ہوگا۔ یہ ایک مشورہ ہے گلاسگو یونیورسٹی کے تحقیقی ماہرین جو بحیرہ روم کے علاقے کی خوراک Mediterranean Diet کی افادیت پر غور و خوض کر رہے تھے۔ اس خوراک کا لازمی جز زیتون اور اس کا تیل ہوتا ہے۔
گلاسگو یونیورسٹی اور ایک جرمن فرم کے ماہرین طب نے 69 مردوں اور خواتین کے ایک گروپ کے دلوں پر زیتون کے تیل کے اثرات کا جائزہ لیا تھا۔ یہ لوگ عام طور پر تیل استعمال نہیں کرتے تھے۔ ان رضا کاروں کو دو گروپوں میں تقسیم کیا گیا تھا اور ان سے کہا گیا تھا کہ وہ روزانہ 20 ملی لیٹر زیتون کا تیل اپنے کھانوں میں لگا کر چھ ہفتوں تک استعمال کریں۔ انہیں یہ

سرمایہ رکھیں اپنا خیال



پاکستان میں ہر موسم کی طرح موسم سرما بھی مختلف علاقوں میں مختلف انداز رکھتا ہے۔ کہیں پہاڑی علاقوں میں سرما کی برہماری ہزاروں لوگوں کے لئے تفریح کا باعث بنتی ہے تو کہیں میدانی علاقوں میں پہاڑی علاقوں سے کھرا کر آنے والی سرد ہواؤں کا انتظار کرتے ہیں اور کراچی جیسے ساحلی علاقے میں سردیوں کا تصور بقیہ علاقوں سے بہت ہی مختلف ہے۔ یہاں سردیوں میں دوپہریں گرم ہوتی ہیں بلکہ کراچی میں تو موسم ہر پل نیا رنگ بدلتا ہے۔ کبھی شام ہی سے سرد ہوائیں چلتی ہیں اور صبح بیدار ہونا خاص کر بچوں کا اسکول جانا کڑا مرحلہ ثابت ہوتا ہے اور دوپہر تک موسم کی شدت میں کمی آ جاتی ہے اور بچوں کے لئے گرم کپڑے ناقابل برداشت بن جاتے ہیں۔ کراچی کے باشندے اسی مرحلے وار اور وقفے وار سرمایہ چیلنے کے عادی ہو چکے ہیں۔

سرمایہ سوغاتیں

اس موسم میں پوش علاقوں میں خشک میوے اور دیکھی گئی سے تیار کردہ طوطہ جات کھائے جاتے ہیں اور متوسط آمدنی والے گھرانوں میں مونگ پھلی کھائی جاتی ہے۔

اس شدید سردی کے زمانے میں حسب ضرورت گرم ملبوسات، حفاظتی تدابیر، انڈے، پھلی، مرغ اور میوہ جات پر مشتمل اعلیٰ غذاؤں سے اپنے نظام صحت کے گرد مناسب حفاظتی حصار استوار کرنا ضروری ہوتا ہے۔ گرم مشروبات میں بنجی اور چکن کارن سوپ کا استعمال بہت ضروری ہے تاکہ جسمانی نظام بھرپور قوت حاصل کر سکے اور صحت کا معیار برقرار رہ سکے۔ موٹی تقاضوں کے مطابق نہ چلنے والے افراد اچانک غیر متوقع طور پر سردی کی لپیٹ میں آ کر زکام، سردی، اعصابی خنجر اور پسلیوں کا کٹیر پن اور نمونیا میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔

بادام کھاکے قلوبہنگائیں

بادام موسم سرما کے میوہ جات میں سے ایک ایسا میوہ ہے جس کی شہرت و ہر لہریزی کسی بھی موسم اور ماحول کی پابند نہیں۔ بادام کی یہ خصوصیت

پکائی جاتی ہے۔ تاہم خاص سردیوں میں سرسوں اور بھوئے کا ساگ بیڑیوں میں نمایاں مقام رکھتے ہیں۔ انہیں کھانا مفید ہوتا ہے۔ یہ فولادی قوت اور قوت مدافعت میں اضافہ کرنے والی ہزیاں ہیں۔ جن کو بالخصوص اسی موسم میں کھانے سے ٹیٹیم اور فولاد جسم میں جذب ہوتا ہے۔

خشک خوبانی، ناشپاتی، فرس فروٹس، آڑو اور پھلیاں

ان میں بیشتر غذائیں Fermented ہیں جو ہمارے جسم میں فولاد اور وٹامن-C کے انجذاب میں مدد دیتے ہیں۔ علاوہ انہیں ان میں موجود مانع تکیدی عنصر مختلف سرطانات سے بچاؤ کرتے ہیں۔

روغنیات بھی ضروری ہیں

موٹاپے اور دل کے امراض سے تحفظ کے لئے کم روغنی استعمال کا مشورہ دیا جاتا ہے جبکہ لوہیہ میں اس قدر احتیاط کی ضرورت نہیں ہوتی کہ کھن، نباتاتی اور زیتون کے تیل کا مناسب حد تک استعمال جسمانی غدودوں کی صحت کے لئے انتہائی ضروری ہے۔

انتہائی نمایاں اور قابل ذکر ہے کہ یہ انسان کی ہر قسم کی قوتوں کو بحال رکھتا ہے اور ذائقہ و تاثیر، غذائیت و افادیت کے لحاظ سے گونا گوں فوائد کا ایک خزانہ ہے۔ یہ طبیعت کو نرم اور ملتی دینے کو صاف کرتا ہے۔ اگر مصری کے ساتھ کھالیا جائے تو دماغی تقویت کا سبب بنتا ہے بلکہ یہ دماغ کا محافظ میوہ ہے۔ کھائی اور دے میں بھی مفید ہے۔ پیش کو دور کرتا ہے۔ بینائی کی کمزوری بھی دور کرتا ہے بلکہ یہ غذائی علاج ہے۔

موٹاپے کا شکار افراد کو زیادہ مقدار میں بادام نقصان دیتے ہیں لہذا وہ نہ کھائیں تو بہتر ہے یا کم مقدار میں کھائیں۔

اخروٹ غذائی علاج بھی

دماغی شکل کا یہ میوہ سردیوں کا خاص تھہر ہے اور طالب علموں کے لئے روشن دماغ کے لئے بہترین غذائی علاج ہے۔

ساگ کھائیں، خصوصاً سردیوں میں

یوں تو پالک بارہ مہینے دستیاب ہوتی ہے اور میتھی یا گوشت کے ساتھ

مصالے بھی جڑی بوٹیاں بھی

یہ ہیں بہترین غذائی نسخے بھی

چند مصالحے ہوتے ہیں جڑی بوٹیاں مگر انہیں کسی بھی نام سے پکارا جائے اس سے کیا فرق پڑتا ہے۔ ہمیں بہر حال ان کے حیرت انگیز فوائد پر توجہ دینی چاہئے
ذیل میں چند ایسے ہی مصالحے زیر بحث لائے جا رہے ہیں۔



زیرہ

زیرہ کے بھار کے بغیر ہماری دالیں ڈانٹہ دار نہیں ہوتیں۔ یہ جڑو
ریڈیاٹور کو کم کرتا ہے خاص کر خون میں شامل یہ ریڈیاٹور ایسے مرکب
ہوتے ہیں جو خلیوں کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ روزانہ زیرہ کی معمولی سی
مقدار کھالینے سے جگر کے افعال درست رہتے ہیں۔ جگر صحت مند ہوگا تو
جسم کے ذریعے اثرات بھی ختم ہو سکتے ہیں۔ نیم گرم پانی کے ایک گلاس
میں ایک چائے کے چمچ کے قریب زیرہ ملا کر پینے سے معدے کی جلن
سوزش اور ایشیٹن دور ہو جاتی ہے اور باضمہ بھی ٹھیک رہتا ہے۔



میتھی

میتھی تازہ ہو تو ہم اسے پالک اور دیگر ساگوں کے ساتھ بھی پکاتے
ہیں اور آلوؤں کے ساتھ بھی خوش ذائقہ ترکاری بنتی ہے۔ پسی ہوئی
میتھی کو چکن کڑاڑی اور مسوری خال میں ڈانٹہ پیدا کرنے کے لئے
شامل کیا جاتا ہے تو پورا کمر میٹک اگتا ہے اور اس کے طبی فوائد پر توجہ
دی جائے تو یہ خراب کو لیسٹرول LDL کی سطح کم کرنے کے لئے بے
حد مفید ہوتی ہے۔ ذیابیطس کی ٹائپ-2 اور دل کے مریضوں کے لئے
بہترین غذائی نسخہ ہے۔



دارچینی

ہمارے ہاں کے بیشتر کھانوں خاص کر بھارے ہوئے چاولوں، قیرہ
برائی، پلاؤ اور کالی چٹوں اور بکرائی کھانوں میں ثابت دارچینی کا استعمال
عام ہے۔ پسی ہوئی دارچینی کو ہم میٹھی ڈشوں میں استعمال کیا کرتے ہیں۔
دارچینی کے درخت مریٹکا، بھارت ملائیشیا اور ہمارے وطن عزیز میں بھی
پائے جاتے ہیں۔ اس خوشبودار جڑی بوٹی میں نیکین اور ایلفنڈر پالک (ایک
کیمیائی مرکب) ہوتا ہے جو ہڈیوں، عضلات اور پائوں کو مضبوط بناتا
ہے۔ نزلے لگام سے لے کر جوڑوں کے درد اور سوجن میں بھی یہ جڑی
بوٹی بے انتہا فائدہ دیتی ہے۔ ہر جسم میں شکر کی سطح کو اعتدال پر رکھتی ہے۔



ہلدی

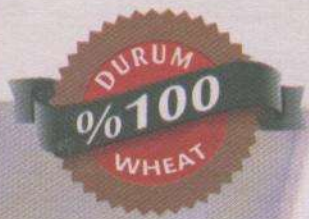
ہلدی بہترین اینٹی سپٹک ہے۔ سبزیوں، ترکاریوں کے علاوہ گوشت کے ہر قسم کے سالن میں ڈالی جاتی
ہے۔ پھل پکاتے وقت بھی ہلدی ہی سے اس کی بودور کی جاتی ہے۔ اس میں وٹامن C ہوتا ہے
جو ہماری قوت مدافعت میں اضافہ کرتی ہے۔ اس میں سوزش اور ورم دور کرنے کی خاصیت
ہوتی ہے۔ چٹکی بھر ہلدی پانی میں ملا کر پینے سے دل کی بیماریوں پر قابو پانے میں مدد ملتی
ہے اس لئے اسے دنیا بھر کے افراد اپنی غذا میں شامل رکھتے ہیں۔

ہماری بزرگ خواتین ناگہانی حادثوں میں ابتدائی طبی
امداد کے طور پر ہلدی ملے پانی کا
استعمال کرتی ہیں جو اندرونی
چوٹوں کے معطل کرنے کی ایک
بہترین غذائی نسخہ مانا جاتا ہے۔



سونف

سونف کی چائے پیچھے پائے یا پلاؤ کی پختی تیار کرنے کے لئے استعمال
کئے جاتے ہیں۔ پسی ہوئی سونف کو کھانے کے بعد چمک لیجئے یہ اکسیر ہے۔ میٹائی کو
فائدہ پہنچاتی ہے۔ اسروگی اور امشمال کے علاوہ ہانسنے کے مسائل حل
کرتی ہے۔ ذہنی فلور Dementia کے لئے مفید غذائی جڑو ہے۔ اس
میں اہم ترین معدنی جڑو پوٹاشیم موجود ہے۔



Passion for "Pasta"

ARBELLA




Easy to Open



Easy to Save

"Arbella Pasta produced from,
carefully selected, high quality and
100% hard durum wheat"
Imported from Turkey



 /Arbella-Pakistan

E-mail: info@noorbrands.com

چہرے کا مساج... جلد کو رکھے نرم و ملائم

اس کا باقاعدہ استعمال جلد کو تندرست اور جوان رکھتا ہے

مساج صدیوں سے جسم اور چہرے کی خوبصورتی کے لئے عمل میں لایا جا رہا ہے۔ دیگر جسم کی نسبت چہرے کے مساج کو آج بھی اتنی ہی اہمیت حاصل ہے۔ یہ خاص کر ذہنی عمر کے اثرات سے بچاتا ہے اور جلد کو تندرست اور چست رکھتا ہے۔

اطراف پر بھی مساج اوپر کی طرف آنکھوں تک کریں۔
6- درمیانی اور تیسری انگلی استعمال کرتے ہوئے رخسار پر گولائی میں اوپر کی طرف مساج کریں۔ آہستگی سے ان انگلیوں کی حرکت پیچھے کانوں تک ہونی چاہئے یعنی کانوں کی لو Earlobes تک کیونکہ یہیں ایکوپریشر پوائنٹس ہوتے ہیں اور یہاں دباؤ ڈالنے سے راحت ملتی ہے۔
7- ٹھوڑی کے نیچے سے دونوں انگلیوں کو باہم ملا کر ہونٹوں کے گرد اوپر ناک تک لے جائیں اور دوبارہ یہی عمل دہرائیں یا درمیان منہ کے اس طریقہ مساج میں ہمیشہ انگلیاں نیچے سے اوپر متحرک ہوں نیچے کی طرف مساج کرنے سے جلد ڈھیلی پڑتی ہے۔
8- منہ اور دہانے کا مساج تھراپی کے بعد ٹھوڑی اور گردن پر موشیچرائزر لگائیں۔ جڑوں کی وسعت تک چمکی بھرنے کی شکل میں مساج کریں۔ اس کے بعد گردن پر دونوں ہاتھوں کی انگلیاں اوپر سے نیچے کی طرف پھیریں اور کوشش کریں کہ یہ مساج گردن کی پشت تک ہو۔
9- گردن کا مساج بھی بہت سکون کا باعث بنتا ہے لیکن بعض خواتین اس کو نظر انداز کر دیتی ہیں۔ گردن کا مساج کرنے کے بعد چہرے پر انگلیوں کی پوروں کی مدد سے دباؤ ڈالیں یعنی دونوں ہاتھوں کی انگلیوں سے دونوں کانوں پر چھتیاں۔
10- آگٹھما ماتھے پر رکھ کر درمیانی انگلی سے رخساروں پر پریشر دیں پھر آگٹھما ماتھے سے ہٹا کر ٹھوڑی کے نیچے ہاتھ رکھ کر اوپر کی طرف دباؤں پھر اسی طرح دوسرے ہاتھ سے کریں۔
11- آنکھوں کے مساج کے دوران آنکھوں پر موشیچرائزر آنکھوں میں لگنے سے بچانا ضروری ہے۔ مساج کے اس عمل کے دوران آنکھیں بند رکھیں اور پرسکون رہیں۔ انشاء اللہ اس مساج تھراپی کی مدد سے بہت جلد آپ کا متضلل سا چہرہ تروتازگی میں ڈھل جائے گا۔

چہرے کے مساج میں پیشانی، آنکھیں، ناک، رخسار، ٹھوڑی اور گردن تک تمام اعضاء شامل ہوتے ہیں۔ ذیل میں ہم مرحلہ وار مساج کی تفصیل درج کر رہے ہیں جسے پروفیشنل بیوٹیشن کے علاوہ گھر میں موجود کوئی دوسری عاتون بھی اس مشن میں آپ کی مدد کر سکتی ہیں۔
1- سب سے پہلے اپنے دونوں ہاتھوں کو اور چہرے کو اچھی طرح دھو کر صاف کر لیں تاکہ گردوغبار اور جراثیم وغیرہ سے چہرہ پاک ہو جائے۔
2- ہاتھوں کی صفائی کے بعد مساج کے لئے آئل اور کریم وغیرہ کے انتخاب کا مرحلہ آتا ہے۔ عام طور پر مساج آئل، کریم اور Gel وغیرہ استعمال کئے جاتے ہیں۔ آپ اپنی جلد کی ساخت اور آئرا سٹی ہوئی ہے تو اسی حساب سے کریموں کا انتخاب کریں۔
3- مساج پیشانی سے شروع کیا جاتا ہے کیونکہ پیشانی پر دیگر چہرے کی نسبت زیادہ لکیریں ہوتی ہیں۔ ٹھوڑا سا موشیچرائزر یا Gel لے کر انگلی کی مدد سے پیشانی پر لگائیں اور درمیانی بڑی انگلی سے مساج کریں۔ یہ مساج اوپر کی طرف کرنا چاہئے اور بڑی انگلی کے ساتھ درمیانی انگلی بھی ملا لیں اب اندر اور باہر کی سمت میں مساج کریں۔
4- پیشانی اور کان کی لو کے قریب کان کا حصہ ایکوپریشر ہوتا ہے اس پوائنٹ پر بھی دباؤ ڈالیں تاکہ زیادہ سے زیادہ مساج سے فوائد حاصل کئے جاسکیں۔ ایکوپریشر پوائنٹس دہانے سے نہ صرف دماغی اور ذہنی سکون حاصل ہوتا ہے بلکہ شدید سر درد ہو تو بھی نجات ملتی ہے۔ آدھے سر کا دردا اکثر اوقات اسی طریقہ مساج سے ختم کیا جاسکتا ہے۔ ہونٹوں کے اوپر سے لے کر آنکھوں کے نیچے تک دائرے کی شکل میں بڑی انگلی سے مساج کریں۔ چند منٹ کے مساج کے بعد ناک کے تھنوں پر انگلی رکھ کر دونوں جانب یکساں مساج کرتی جائیں۔
5- ناک پر بھی مساج نیچے سے اوپر کی طرف ہونا چاہئے۔ ناک کے ایکوپریشر پوائنٹس تھنوں کے بالکل نیچے ہوتے ہیں۔ ناک کے دونوں

یہ دل آویز چوٹیاں

سارا کمال ہے ہاتھوں کا

یہ اندازِ دلربائی

چوٹیاں گوندھنے کی مشرقی روایت اب بین الاقوامی سطح پر فیشن کی ایک اداین بن چکی ہے۔ ہم خواتین بھی مالنیا سے گھرا لانے کی فرمائش کیا کرتے تھے خاص کر مہندی اور مایوں کی تقریب میں زرد لباس کے ساتھ چوٹی میں گجرے ہونے والی دلہن پر خوب ہنستے تھے۔
آج کل بھی آپ مختلف چوٹیاں بنا کر محفل میں متاز ہو سکتی ہیں۔ ذیل میں چند ایسے ہی اسٹائلز کے بارے میں کچھ تجاویز درج کی جا رہی ہیں دیکھئے آپ بھی تجربہ کر کے خود کو سنواریں، سچائیے اور خوش رہیں۔



دائیں یا بائیں اطراف کی چوٹی

Undone Side Braid

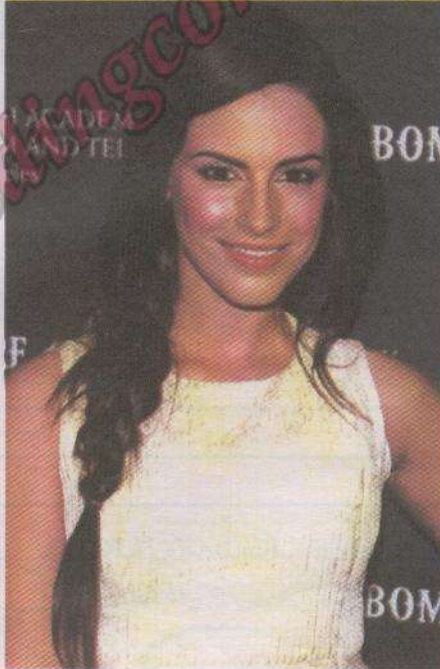
دائیں یا بائیں آپ کو کس جانب چوٹی رکھنا درکار ہے۔ سارے بالوں کو اسی طرف لے جا کر تین حصے کر کے چوٹی گوندھ لیں۔ خیال رہے کہ یہ سر کی پشت سے ڈھیل ڈھالی چوٹی ہوتی ہے۔ اگر کبھی لہریے دار طرز کے مطابق بال ترشوائے تھے تو لازماً کچھ بالوں کے سرے چوٹی سے باہر نکلتے ہوئے نظر آئیں گے کوئی بات نہیں یہ چوٹی پھر بھی آپ کو دل آویز ظاہر کرے گی۔



فیش ٹیل

Fish Tale

اگر آپ نے کبھی شیدہ بھی کیا ہو تب بھی فیش ٹیل بنا کر اسی قدر تازگی اور جاذبیت محسوس کریں گی۔ مانگ سے بالوں کے دو بڑے حصے کر کے تھوڑے تھوڑے بالوں کو لے کر چوٹی کی مانند بل دیتی جائیں اور اسے پشت کی جانب سے بل دیتے۔ فیش ٹیل سیدھے اور ہموار بالوں کے لئے آئیڈیل انداز ہے۔ آپ چاہیں تو بالوں کے آخری سرے پر کوئی کلیپ لگا دیجئے نہیں تو رہیں بھی باندھ سکتی ہیں۔



میشی یا Carlam

درمیان سے مانگ نکال کے دونوں اطراف چوٹیاں بنائیے اور انہیں مانگ پر لے جا کر پن لگا دیجئے یعنی ایک دوسرے کے ساتھ ضم کر دیجئے اور اگر ایک ہی جانب سے ایک ہی چوٹی بنانی چاہئے اور اسے اٹھا کر مانگ تک لے جا کر پن لگا دی جائے تو وہ بھی بھلی لگتی ہے اسے انگریز میجر اسٹائلٹ Carlam بھی پکارتے ہیں۔ اطراف سے چھوٹے بال چوٹی میں نہ آسکیں تو ان کا بھی اٹھائی وگلش زاویہ ہوتا ہے جسے گیگرس اور ردمان انگیز کہا جاسکتا ہے۔

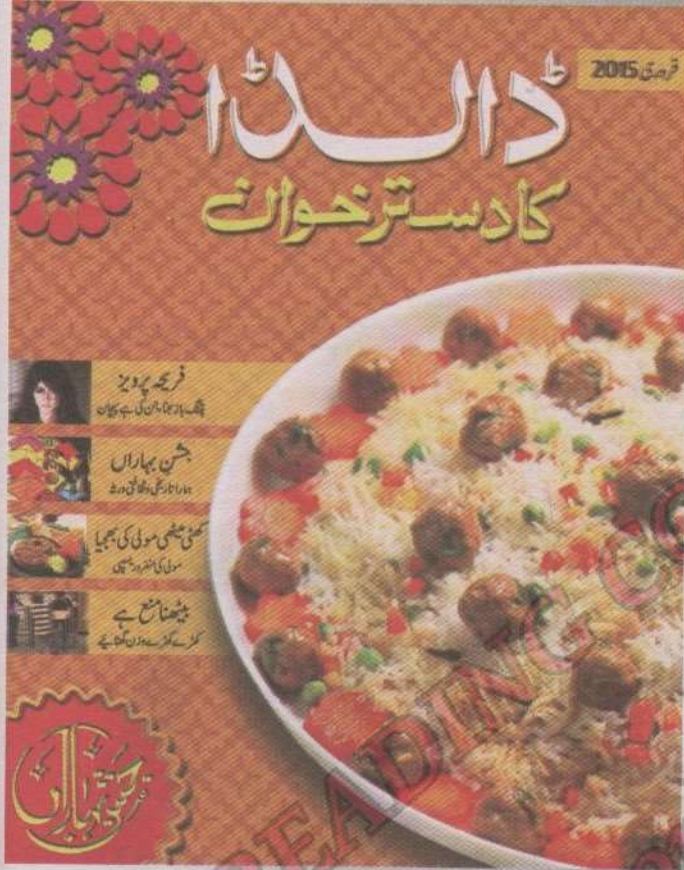
ریڈرز کلب

ڈالدا ایڈوائزری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے پیش نظر ڈالدا کادسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔

کلب کی ممبر شپ حاصل کرنے پر آپ وقفہ فوقہ درج ذیل آفر سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

- ڈالدا ایڈوائزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کوکنگ کلاسز میں شرکت کے لئے اپیل ڈسکاؤنٹ پاسز
- ڈالدا کی مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر
- اس کے ساتھ ساتھ مہارت، سلیقہ اور تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے شاندار مواقع

ڈالدا کادسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبر شپ حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر کے پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجئے۔



ڈالدا کادسترخوان

ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام _____ Age: عمر _____

Phone Number: فون نمبر _____ Mobile Number: موبائل نمبر _____

Complete Address: مکمل پتہ _____

City: شہر کا نام _____ Email: ای میل _____

Marital status: شادی شدہ / غیر شادی شدہ _____ Profession: پیشہ _____

Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? کیا پاتی / کوکنگ آئل کا کونسا برانڈ اور پیکنگ استعمال کرتی ہیں _____

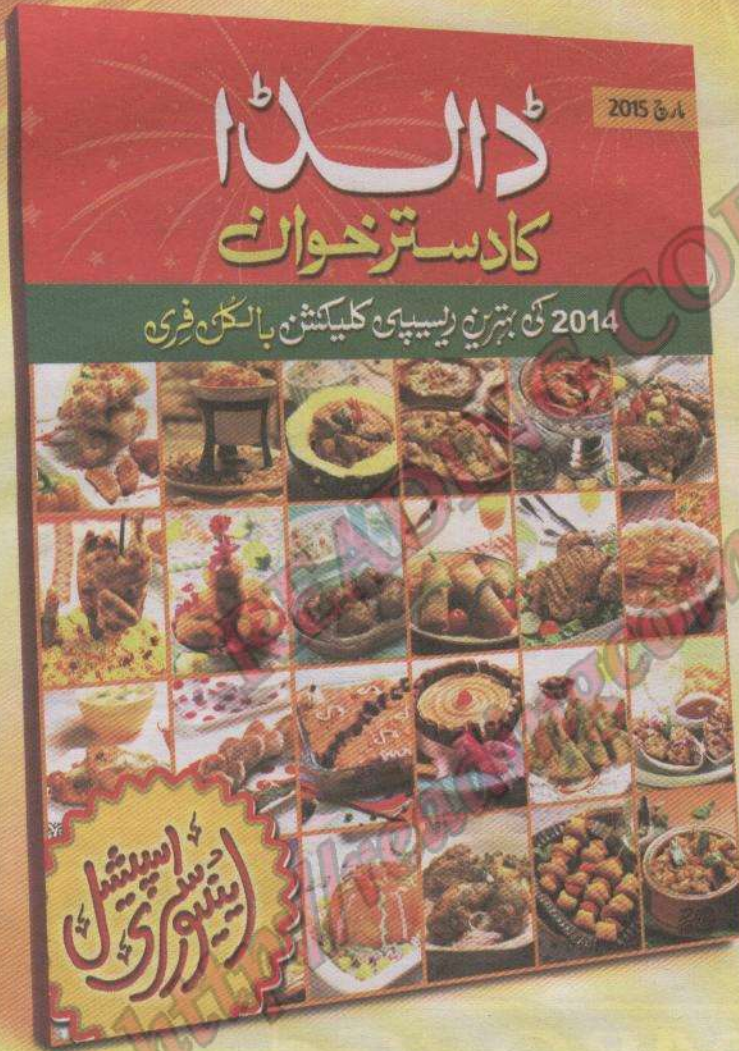
How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? ڈالدا کادسترخوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں _____



ڈالدا

کادسترخوانے

اینیورسری اسپیشل اور 2014 کی بہترین ریسیپی کلیکشن!



فون (ٹول فری): 0800-32532
پوسٹ: P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان
ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com
ویب سائٹ: www.daldafoods.com

کھانوں کی ترکیب ہوں، یا گھر بھر کی صحت کی بات
ہوم میکرز کی رہنمائی ہو، یا دیگر ضروری معلومات

ڈالدا کادسترخوانے اینیورسری اسپیشل

میں پائیں دلچسپ مضامین اور اسکے علاوہ حاصل کریں

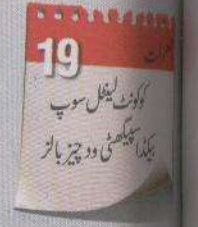
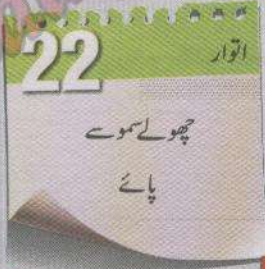
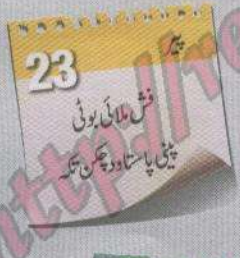
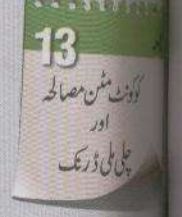
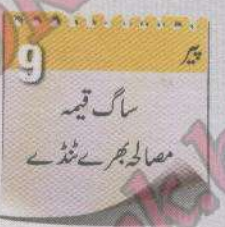
اینیورسری اسپیشل بک بالکل فری

جس میں ہے 2014 کی بہترین ریسیپیز کا منفرد کلیکشن



اپنا شمارہ آج ہی قریبی بک اسٹور پر بک کرائیں۔

آج کیا پکائیں؟





Inspired by Nature

کچب

کافی

انک

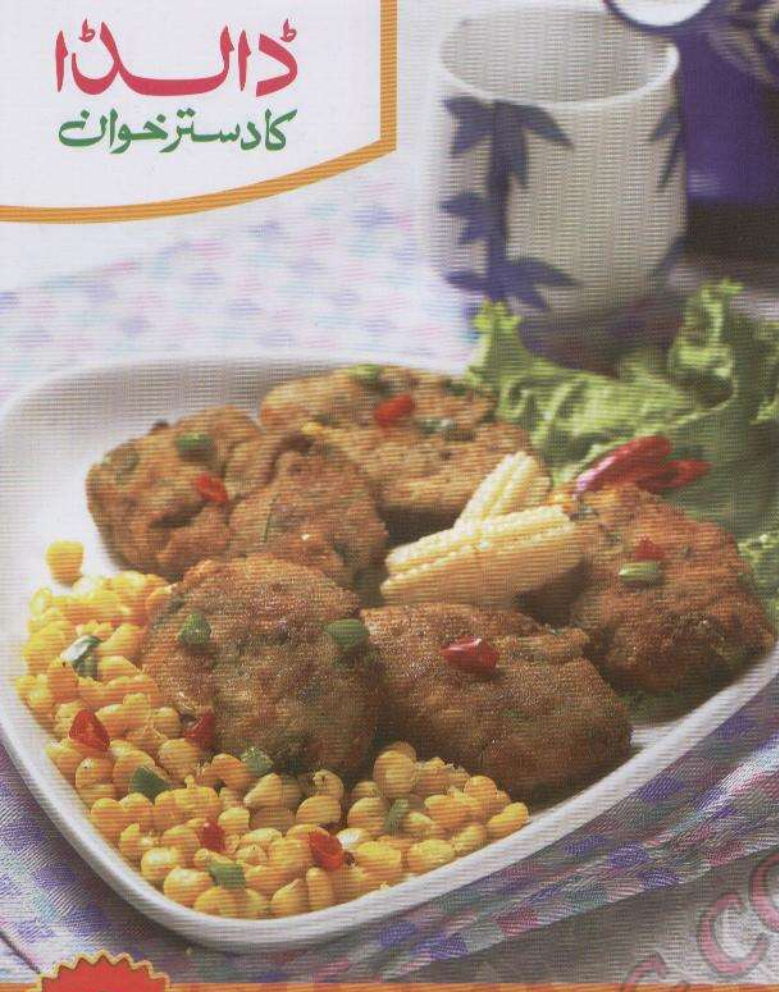
صاف دیوار... ایک ہاتھی دُوری پر!

بڑے داغ اب بڑی مُشکل نہیں
دیواروں سے ضدی داغ ہٹائے... پنا رنگ اڑائے!



کیچپ، انک اور کافی
جیسے داغ ہو جائیں صاف!

Brighto
PAINTS



بھٹے کے کباب

اجزاء

تازہ بھٹے	دو عدد	کالی مرچ کٹی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
آلو	دو عدد	تازہ لال مرچیں	دو سے تین عدد
نمک	حسب ذائقہ	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
کٹا چیز	آدھی پیالی	ڈبل روٹی کا چورا	آدھی پیالی
شلمہ مرچ	ایک عدد	ڈالڈا کوٹنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیبہ

- بھٹوں کو نمک ملے پانی میں ابال کر اچھی طرح گلا لیں اور ٹھنڈے ہونے پر دانے نکال لیں
- پیالے میں ایلے ہوئے نمک کیے ہوئے آلو ڈال کر اس میں بکئی کے دانے، چورا کیا ہوا کاٹا چیز، باریک کٹی ہوئی شلمہ مرچ اور لال مرچیں، نمک، کالی مرچ، سویا ساس اور ڈبل روٹی کا چورا ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- حسب پسند چھپ کے کباب بنالیں اور دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کڑائی میں ڈالڈا کوٹنگ آئل کو درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور کبابوں کو اس میں تھیرے فرائی کر لیں

پریزنٹیشن

شام کی چائے پر گرم گرم کبابوں کو حسب پسند پیشی کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ | فرائینگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ | تعداد: آٹھ سے دس عدد



اسپائسی چیز کیک

اجزاء

چڈر چیز	200 گرام	کالی مرچ کٹی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
چڈر کریم چیز	100 گرام	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
نمک	حسب ذائقہ	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
لہسن کے جوئے	دو عدد	لیبوں کا رس	تین سے چار کھانے کے چمچ
ڈبل روٹی کا چورا	ایک پیالی	تازہ پارسلے	آدھا چائے کا چمچ
مایونیز	آدھی پیالی	فریش کریم	چار کھانے کے چمچ
بادام	آدھی پیالی	ڈالڈا کوٹنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیبہ

- پیالے میں مایونیز ڈال کر اس میں نمک، پکے ہوئے لہسن کے جوئے اور کالی مرچ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- پھر اس میں چوپ کیا ہوا ہر امصالحہ اور کریم ڈال کر ملا لیں اور لہسن کا رس ڈال کر فریج میں رکھ دیں
- دس منٹ کے بعد اس کچھر کو فریج سے نکال کر ٹکڑی کے چمچ سے ہکا سلا لیں
- اس میں ڈبل روٹی کا چورا، کش کیا ہوا چیز اور کریم چیز شامل کرتے ہوئے ملا لیں
- پین میں بڑے پچ لگا کر اس پر برش کی مدد سے ڈالڈا کوٹنگ آئل لگائیں اور اس میں تیار کئے ہوئے کچھر کو دبایا کر ڈالیں

پریزنٹیشن

پندرہ سے بیس منٹ رکھنے کے بعد احتیاط سے پین سے نکال کر ٹکڑے کاٹ لیں اور حسب پسند نمکین بسکٹ کے ساتھ چائے کے وقت لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | بنانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے





ہری بھری چکن کڑاہی

اجزاء

چکن	ایک کلو	نمک	حسب ذائقہ	ہری مرچیں پیسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	ثابت دھنیا موٹا کٹا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
لہسن کچلا ہوا	دو کھانے کے چمچ	دہی پھینٹا ہوا	آدھی پیالی	کالی مرچ کٹی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	ہر ادھنیا یا ریک کٹا ہوا	آدھی گھی
ادرک باریک کٹی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	ٹماٹر	تین عدد درمیانے	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈال کوٹنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیبہ

- چکن کو دھو کر چھلنی میں رکھ لیں، دہی کو پھیٹ لیں اور ٹماٹر کے قتلے کر کے رکھ لیں
- کڑاہی میں ایک کھانے کے چمچ ڈالڈال کوٹنگ آئل میں لہسن اور چکن ڈال کر چار سے پانچ منٹ درمیانے آگ پر پھونیں
- ہری مرچیں، کالی مرچ، سفید زیرہ، کٹا ہوا ثابت دھنیا اور ٹماٹر کے قتلے ڈال کر ہلکی آگ پر پکے رکھ دیں
- جب چکن گٹے پڑ جائے تو نمک، دہی اور ڈالڈال کوٹنگ آئل ڈال کر اتنی دیر پھونیں کہ ٹماٹر اچھی طرح گل جائے اور تیل علیحدہ ہو جائے
- آخر میں ادرک اور ہر ادھنیا چھڑک کر ہلکی آگ پر تین سے چار منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن ڈش میں نکال کر تان یا پرائیڈوں کے ساتھ اس زبردست کڑاہی کا مزہ لیں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: پچیس سے تیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے



سرکے والی کریمی فیش

اجزاء

پھلی کے تیلے	آدھا کلو
لٹک	حسب ذائقہ
اورک لیسن پیا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
میدہ	حسب ضرورت
سرکہ	آدھی پیالی
فریش کریم	ایک پیالی

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ
پکانے کا وقت: چھدہ سے بیس منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیبے

- مچھلی کے تیلوں کو صاف دھو کر اس پر نمک اور ہلندی لگانیں اور ہلکا سا میدہ چھڑک لیں۔ ایک پیاز کے لمبے کاف کر اسے لمبائی میں میں کٹی ہوئی ہری مرچوں کے ساتھ آدھی پیالی سرکے میں ڈبو کر رکھ دیں
- صاف توے پر دو سے تین کھانے کے چمچ **ڈال ڈال کٹوا آئل** ڈال کر مچھلی کو ہلکا سا فرائی کر کے نکال لیں
- پھل میں **ڈال ڈال کٹوا آئل** کو گرم کریں اور اس میں دوبارہ یک کٹی ہوئی پیاز کو ہلکی سی نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں اورک لیسن، نمک اور لال مرچ ڈال کر بھونیں، مصلے کی خوشبو آنے پر اس میں فرائی کی ہوئی مچھلی ڈال کر پکے سے ملا لیں
- پھر اس میں دو سے تین کھانے کے چمچ سرکہ اور کریم ڈال کر درمیانی آگ پر پکے رکھ دیں
- حسب پسند گاڑھا ہونے پر اس میں سرکے والی پیاز اور ہری مرچیں ڈال کر ٹکی آگ پر تین سے چار منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں
- **پریزینٹیشن**: گرم گرم دوش میں نکال کر گارلک بریڈ یا ایلے ہوئے چانوں کے ساتھ پیش کریں۔





ساگ قیمہ

اجزاء

ہاتھ کا آٹا قیمہ	آدھا کلو	ادک پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	لہسن کے جوئے	آٹھ سے دس عدد
قلے کا ساگ	ایک کلو	لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	ثابت لال مرچیں	چھ سے آٹھ عدد
چھوٹی میتھی	دو ٹمبی	پیاز	دو عدد	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	دہی	آدھی پیالی	ہری مرچیں	دو سے تین عدد

ترکیبہ

- قلفہ اور میتھی کو صاف دھو کر باریک کاٹ لیں، لہسن اور پیاز کو بھی باریک کاٹ کر رکھ لیں۔
- دونوں ساگ کو پین میں ڈال کر اس میں ایک پیاز اور ہری مرچیں ڈال کر درمیانی آگ پر پکے رکھ دیں۔
- اس کا اپنا پانی مکمل خشک ہونے پر اس میں ایک کھانے کا چمچ ڈال ڈال کر اچھی طرح بھون لیں۔
- قیمے کو دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں، پین میں دو کھانے کے چمچ ڈال ڈال کر ایک سے دو منٹ درمیانی آگ پر گرم کریں۔
- پھر اس میں قیمہ، نمک، ادک، لال مرچ اور دہی ڈال کر ہلکی آگ پر ڈھک دیں۔
- قیمے کا اپنا پانی خشک ہو جائے تو اسے بھون کر ساگ والے پین میں ڈال دیں۔
- کڑا سی میں ڈال ڈال کر ایک سے دو منٹ درمیانی آگ پر گرم کریں۔ اس میں بقیہ پیاز، لہسن، لال مرچیں اور زیرہ ڈال کر سنہرا فرانی کر لیں اور اس پر بگھار لگا دیں۔ ڈھک کر ہلکی آگ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

پریزنٹیشن: دس میں نکال کر گرم گرم چپاتی کے ساتھ اس مزیدار ساگ کا لطف اٹھائیں۔



ہانڈی بریانی

اجزاء

گوشت	ایک کلو	آلو	چار عدد درمیانے	پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کاجیج	لیبوں	ایک عدد
چاول	تین پیالی	پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کاجیج	دہی	ایک پیالی	مکھن	دو کھانے کے جج
نمک	حسب ذائقہ	سفید زیرہ	ایک کھانے کاجیج	ہر ادھنیا	ایک گھنٹی	ڈال ڈال کنگ آئل	حسب ضرورت
ادرک پسپا ہوا	تین کھانے کے جج	پسا ہوا ادھنیا	ایک کھانے کاجیج	زردے کا رنگ	آدھا چائے کاجیج		
پیاز	تین عدد درمیانی اور چار عدد چھوٹی	بلدی	ایک چائے کاجیج	کیڑا ہوا اسنس	ایک چائے کاجیج		
ٹماٹر	تین عدد درمیانے	ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کاجیج	فریش کریم	آدھی پیالی		

ترکیبے

- گوشت کو دو کچھلی میں رکھ لیں، تین درمیانے پیاز کو باریک کاٹ لیں۔ آلوؤں کو پھیل کر دو ٹکڑے کر لیں اور ٹماٹر کے سرے کاٹ کر رکھ لیں
- گوشت کو ایک برتن میں رکھ کر اس پر نمک، لال مرچ، بلدی، پسا ہوا ادھنیا، چھوٹی چھلی ہوئی ثابت پیاز اور ثابت ٹماٹر ڈال کر رکھ لیں
- مٹی یا لمونیم کی ہانڈی میں مکھن کو ہلکا سا گھلا کر اس میں ثابت گرم مصالحہ اور زیرہ ڈال کر کزنڈا لیں
- پھر اس میں ادرک پسپا ہوا اور دو سے تین منٹ بھونیں اور گوشت کو تمام مصالحے سمیت ڈال دیں۔ اچھی طرح ملا کر ڈھک کر ہلکی آگ پر پکے رکھ دیں
- علحدہ چین یا کڑا اہی میں ڈال ڈال کنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرانی کر کے نکال لیں، پھر اس میں آلوؤں کو بھی ہلکی آگ پر فرانی کر کے نکال لیں
- دہی کو پھینٹ کر اس میں فرانی کی ہوئی پیاز، باریک کٹا ہوا ہر ادھنیا اور زردے کا رنگ ملا کر رکھ لیں
- چاولوں کو دو کڑ میں منٹ بھگو کر رکھیں پھر نمک لے پانی میں ایک کٹی ہال کر پھینکیں میں ڈال دیں
- گوشت گھٹے پر آ جائے تو ہلکا سا بھون لیں تاکہ ٹماٹر اور پیاز بھی یکساں ہو جائے اور اس میں دہی کا کچرا اور کیڑا ہوا اسنس ڈال دیں
- اوپر سے چاولوں کو ڈال کر پسا ہوا گرم مصالحہ چھڑکیں اور کریم ڈال کر لیبوں کا رس ڈال دیں۔ ہانڈی کو اچھی طرح بند کر کے توبے پر رکھ دیں۔ چار سے پانچ منٹ آگ درمیانی رکھیں پھر آگ ہلکی کر کے دس سے بارہ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے



کھٹی میٹھی مولی کی بھجیا

اجزاء

آدھی پیالی	اٹلی کا پیسٹ	ایک چوتھائی چائے کا چمچ	ثابت رائی	تین سے چار عدد	ثابت لال مرچیں	آدھا کلو	مولی
حسب پسند	کڑی پتے	ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	سفید زیرہ	حسب ذائقہ	نمک
دو سے تین عدد	ہری مرچیں	ایک چائے کا چمچ	دھنیا پسا ہوا	ایک چوتھائی چائے کا چمچ	کلوئی	ایک کھانے کا چمچ	ادرنک لہسن پسا ہوا
تین سے چار کھانے کے چمچ	ڈالڈال کنولہ آئل	ایک چائے کا چمچ	چکن پاؤڈر	چند دانے	میٹھی دانہ	ایک کھانے کا چمچ	براؤن شوگر

ترکیبہ

- کش کی ہوئی مولی کو اٹلتے ہوئے پانی میں چار سے پانچ منٹ ابال کر پانی پھینک دیں اور مولی کو پھلتی میں رکھ کر اچھی طرح خشک کر لیں
- ڈالڈال کنولہ آئل کو گرم کر کے اس میں کڑی پتے، رائی، کلوئی، میٹھی دانہ، زیرہ اور لال مرچیں ڈال کر کڑکڑالیں اور اس میں ادرنک لہسن اور اٹلی ہوئی مولی ڈال کر ہلکا سا بھونیں۔ پھر اس میں نمک پسی ہوئی لال مرچیں، پسا ہوا دھنیا، ایک چائے کا چمچ براؤن شوگر اور اٹلی کا پیسٹ ڈال کر بھونیں
- آخر میں اس میں چکن پاؤڈر، باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں اور براؤن شوگر ڈال دیں
- ہلکی آنج پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں

پریزنٹیشن

گرم گرم مزیدار مولی کی بھجیا کو سادی چپائی یا کٹی کی روٹی کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: چند رہ سے بیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے



مکھنڈی حلوه

اجزاء

سوجی	آدھا کلو	دودھ	دو پیالی	کھویا	حسب ضرورت
چینی	آدھا کلو	چھوٹی الائچی	حسب پسند	زرے کارنگ	آدھا چائے کا چمچ
پاہواناریل	ایک پیالی	بادام پستے	حسب پسند	ڈالٹا VTF یا پتی	آدھی پیالی

ترکیبے

- سوجی کو اچھی طرح چھان کر صاف کر لیں اور اسے دودھ میں بھگو کر رکھ دیں
- کڑاہی میں ایک چوتھائی پیالی ڈالٹا VTF یا پتی میں الائچی کے پے ہوئے دانے اور کٹے ہوئے بادام پستے ڈال کر سنہری فرائی کر لیں
- پھر اس میں سوجی ڈال کر ہلکی آگ پر خوشبو آنے تک بھونیں
- دوسرے چولہے پر چینی میں ایک پیالی پانی اور زردے کا رنگ ملا کر درمیانی آگ پر پانچ سے سات منٹ پکا کر شیرہ بنالیں
- تھوڑی سی آگ تیز کر کے سوجی کو بھونیں۔ اس دوران ناریل، چینی کا شیرہ اور ڈالٹا VTF یا پتی شامل کر کے بھونیں اور کھویا شامل کر کے چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن

نرے میں نکال کر اس کی غذائیت بڑھانے کے لئے تھوڑے سے گوند کھانوں کو ڈالٹا VTF یا پتی میں فرائی کر کے شامل کر لیں اور بادام پستے کی ہوائیوں سے سجالیں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: آٹھ سے دس کے لئے



صحت کے خزانہ

روسٹڈ پھول گوہی کاسوپ

اجزاء

پھول گوہی	آدھا کلو	پکن	100 گرام	بخی	چار پیالی	بادام	چار کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	پیاز	ایک عدد	پارسلے	ایک کھانے کا چمچ	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
لہسن	دو سے تین جوئے	فریش کریم	آدھی پیالی	ڈبل روٹی کا چورا	دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا ویو آئل	دو کھانے کے چمچ

ترکیب

- پھول گوہی کو دھو کر اس کے چھوٹے چھوٹے پھول علیحدہ کر لیں اور ان پر نمک اور ڈالڈا ویو آئل چھڑک لیں
- فرائنگ پن کو گرم کریں اور اس میں پھول گوہی اور لہسن کے جوئے کو پھینکا کر رکھیں اور ڈھک کر روست کر لیں
- ایک طرف سے سبزی سے سبزی ہو جائے تو پلٹ کر دوسری طرف سے سبزی ہونے تک روست کر لیں
- پن میں مارجرین یا مکھن میں چکن اور لہسن کو تیز آگ پر دو منٹ فرائی کریں پھر ہلکی آگ پر ڈھک کر پانچ سے سات منٹ پکا لیں تاکہ پکن گل جائے۔ پکن نکال کر اس میں پن میں چوپ کی ہوئی پیاز کو ہلکا سا فرائی کریں اور اس میں روست کی ہوئی گوہی ڈال کر اس میں ایک پیالی پانی شامل کر دیں
- ہلکی آگ پر دس سے پندرہ منٹ پکا کر چولہے سے اتار لیں اور پیچ جلاتے ہوئے اس میں کریم شامل کر دیں
- تھوڑا سا ٹھنڈا ہونے پر بلینڈر میں ڈال کر بلینڈر کر لیں، پھر پن میں نکال کر اس میں بخنی ملا کر چولہے پر رکھ دیں۔ ابال آنے پر چولہے سے اتار لیں
- ایک پیالے میں ریشہ کی ہوئی پکن میں ڈبل روٹی کا چورا، باریک کٹا ہوا پارسلے اور کٹے ہوئے روٹنڈا بادام ڈال کر ملا لیں

پریزنٹیشن

سوپ کو پیالے میں نکال کر اوپر سے پکن کا کھچڑا لیں اور گرم گرم پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پچیس منٹ سے چالیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چار سے چھ کے لئے



صحت کے
خزانہ

گرلڈفش تگہ

اجزاء

ایک کلو	دہی	چا رکھانے کے چچ	ہلدی	ایک چائے کا چچ	دو کھانے کے چچ
نمک	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چچ	گرم مصالحہ پیا ہوا	آدھا چائے کا چچ	
لہسن کے جوئے	ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چچ	لیموں کارس	حسب ضرورت	
پیاز	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چچ	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چچ	

ترکیبہ

- مچھلی کے سلاسر کو صاف دھو کر رکھ لیں، دھنیا اور زیرہ بھون کر رکھ لیں
- پھر گرائنڈر میں دھنیا، زیرہ، لہسن اور پیاز کو باریک پیس لیں اور اس پیس میں نمک، لال مرچ، گرم مصالحہ، ہلدی، دہی اور مارجرین یا مکھن شامل کر کے اچھی طرح ملا لیں
- مچھلی کے سلاسر کو اس مصالحے سے میرینٹ کر کے ایک گھنٹہ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- گرل بین کو چولہے پر رکھ کر آٹھ سے دس منٹ گرم کریں اور اس پر ڈالدا کنولا آئل لگالیں
- مچھلی کے قتلوں کو دونوں طرف سے سنہرا ہونے تک سینک لیں۔ پلٹتے ہوئے لیموں کارس چھڑکتے جائیں

پیرینٹیشن

اس منفرد طریقے سے بنے ہوئے مچھلی کے قتلوں کو حسب پسند پختی کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: ایک سے ڈیڑھ گھنٹہ | پکانے کا وقت: چندہ سے بیس منٹ | افراد: چار سے پانچ



پیش برائون پوٹیٹو اور چلی ملی ڈرنک

اجزاء

آلو	آدھا کلو	پسی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کاجچ	ڈالڈا کوکٹ آئل	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ	پارسلے	ایک چائے کاجچ		
لبسن کے جوئے	دو سے تین عدد	مارجرین یا مکھن	ایک کھانے کاجچ		

ترکیب

- آلوؤں کو پھیل کر کش کر لیں اور ایلٹے ہوئے پانی میں دس سے بارہ منٹ ابال کر چھلنی میں ڈال دیں
- پیالے میں مارجرین یا مکھن ڈال کر اس میں نمک، کالی مرچ، کچلے ہوئے لبسن کے جوئے اور پارسلے ڈال کر ملائیں۔ اس میں کش کئے ہوئے آلوؤں کو ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- بیکنگ ٹین یا پز اینچین میں ڈالڈا کوکٹ آئل لگا کر اس مکچر کو اچھی طرح دبا کر ڈالیں اور گرم کئے ہوئے اوون میں 180°C پر بیک کرنے رکھ دیں
- دس سے بارہ منٹ میں جب نیچے سے سنہری ہو جائے تو اوپر سے گرل جلا کر آلوؤں کے مکچر کو سنہرا کر لیں

پریزنیشن اوون سے نکالتے ہوئے اس پر تازہ پارسلے اور چاہیں تو تھوڑا سا کش کیا ہو اجیز چھڑک لیں۔ ناشتے میں یا شام کی چائے کے وقت چلی ملی ڈرنک کے ساتھ پیش کریں۔

چلی ملی ڈرنک بنانے کے لئے:

ایک تازہ لال مرچ، چٹکی بھر نمک، آدھی پیالی چوپ کیا ہو انگیرا، ایک چوتھائی پیالی اسٹرییری سیرپ، چٹکی بھر کالی مرچ پسی ہوئی، آدھا چائے کاجچ براؤن شوگر اور دو کھانے کے چمچ لیموں کا رس ملا کر بلینڈ کر لیں اور اس میں آدھی پیالی ٹھنڈا پانی اور کچلی ہوئی برف ملا کر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | بیکنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے



کریمی چکن ان مشروم ساس

اجزاء

چکن بریسٹ	آدھا کلو	مسزڈ پیسٹ	ایک چائے کا چمچ	مارجرین یا مکھن	ایک کھانے کا چمچ
مشروم	آٹھ سے دس عدد	پیاز	ایک عدد	ڈالڈا کوٹنگ آئل	دو سے تین کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	بجنی	ایک پیالی		
کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	فریش کریم	آدھی پیالی		

ترکیبہ

- چکن بریسٹ کے پارپے کاٹ لیں۔ نمک، کالی مرچ اور مارجرین یا مکھن کو ملا لیں اور اس سے چکن کے پارچوں کو میرینیٹ کر کے پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں۔
- فرائنگ بین کو گرم کر کے اس میں چکن کے پارچوں کو تیز آنچ پر الٹ پلٹ کرتے ہوئے سترے فرائی کر کے نکال لیں۔
- ای فرائنگ بین میں ڈالڈا کوٹنگ آئل میں چوپ کئے ہوئے مشروم اور پیاز کو نمک اور کالی مرچ چھڑک کر فرائی کریں۔
- پھر اس میں مسزڈ پیسٹ ڈال کر ایک منٹ پیچ چلائیں اور پختی ڈال کر اچھی طرح ملا لیں، درمیانی آنچ پر پکاتے ہوئے جب ابال آنے لگے تو اس میں فرائی کی ہوئی چکن ڈالیں اور ایک سے دو منٹ پکانے کے بعد اس میں ہلکی سی پیمٹلی ہوئی کریم ڈال کر چوبلے سے اتار لیں۔

پریزنٹیشن اس مزیدار ڈش کا ابلی ہوئی میکرونی کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے



وافلز فرائیڈ چکن

اجزاء

میدہ	ایک پیالی	انڈے	تین عدد	ہر امصالحہ	حسب پسند
نمک	چٹکی بھر	دودھ	تین چوتھائی پیالی	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
ہینگ پاؤڈر	دو چائے کے چمچ	فرائیڈ چکن	ایک پیالی	ڈالدا کوکلب آئل	حسب ضرورت

ترکیبہ

- یوں تو وافلز بنانے کے لئے ایک مخصوص وافل میکر استعمال کیا جاتا ہے لیکن دی گئی ترکیب سے اجزاء کو ملا کر اسے فرائینگ چین میں بھی بنایا جاسکتا ہے
- بڑے پیالے میں میدے کو چھان کر اس میں نمک، ہینگ پاؤڈر اور انڈے کی زردیاں ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- انڈے کی سفیدیوں کو صاف خشک پیالے میں پھیلت کر اس میں دودھ اور پگھلا ہوا مارجرین یا مکھن ڈال کر ملا لیں
- پھر انڈے کی سفیدیوں کو میدے کے کچر میں ڈال کر ملا لیں اور اس میں باریک چوپ کیا ہوا ہر امصالحہ (ہری مرچیں، ہر ادھنیا اور پودینہ) ڈال کر ملا لیں
- وافل میکر کو ایک سے دو منٹ درمیان آٹھ پر گرم کریں، اس میں برش کی مدد سے ڈالدا کوکلب آئل لگائیں اور تیار کئے ہوئے کچر کو پھیلا کر ڈال دیں اور وافل میکر کو اچھی طرح بند کر دیں۔ سنہرا ہونے پر نکال لیں
- فرائیڈ چکن یا تو بازار سے تیار لے لیں یا گھر پر بنانے کے لئے 200 گرام چکن کی بوٹیوں کو ایک چائے کا چمچ پیسا ہوا ادورک لہسن، ایک چائے کا چمچ کٹی ہوئی لال مرچ، حسب ذائقہ نمک، ایک کھانے کا چمچ سرکہ، ایک کھانے کا چمچ سویا ساس کے ساتھ میرینٹ کر لیں۔ پھر ان بوٹیوں کو خشک میدے میں رول کر کے پھینٹیں ہوئے انڈے میں ڈپ کریں اور ڈبل روٹی کا چورا لگاتے ہوئے ڈالدا کوکلب آئل میں سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن

مایونیز میں باریک چوپ کئے ہوئے شروم، زیتون اور تھوڑا سا مسٹرڈ پیسٹ ڈال کر ساس تیار کر لیں اور شام کی چائے پر اس منفرد ڈش کا لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | بنانے کا وقت: پانچ سے سات منٹ | تعداد: پانچ سے چھ عدد

بھنا ملائی چکن اور چٹپٹا مٹر پلاٹو

اجزاء

چکن	ایک کلو	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہری مرچیں	چار سے چھ عدد
اورنگ لہسن پیاز ہوا	دو کھانے کا چمچ	دہی	ایک پیالی
پیاز	دو عدد درمیانی	تازہ بالائی	آدھی پیالی
کالی مرچ گدڑی ہسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	دالدا کوکٹ آئل	تین سے چار کھانے کے چمچ

ترکیبے

- چکن کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں۔ پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- زیرہ اور ہری مرچوں کو موٹا موٹا کوٹ لیں، دہی کو پھینٹ کر اس میں بالائی اور کٹا ہوا مصالحہ ملا لیں
- پٹن میں دالدا کوکٹ آئل کو گرم کر کے اس میں پیاز کو ہلکی سنہری فرائی کریں
- پھر اس میں نمک، اورنگ لہسن، کالی مرچ اور چکن کو ڈال کر پکے رکھ دیں، شروع میں تین سے چار منٹ آٹھ تیز رکھیں پھر درمیانی آٹھ پرائی ویر پکائیں کہ چکن کا پانی خشک ہو جائے
- تیار کر لیا ہوا بالائی اور دہی کا کچر ڈال کر چھوٹیں۔ تیل علیحدہ ہونے پر آجائے تو ڈھک کر ہلکی آٹھ پر پانچ سے سات منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

چٹپٹا مٹر پلاؤ بنانے کے لئے:

چار کھانے کے چمچ دالدا کوکٹ آئل میں ایک باریک کٹی ہوئی پیاز کو فرائی کریں، پھر اس میں تین جوئے لہسن، ایک کھانے کا چمچ زیرہ اور تین سے چار ہری مرچوں کو چٹیں کر ڈالیں اور دو پیالی مٹر ڈالتے ہوئے بھوئیں۔ تین پیالی دھو کر رکھے ہوئے چاول، نمک، ایک چائے کا چمچ کٹی ہوئی کالی مرچ اور آدھی پیالی دہی ڈال کر چھوٹیں اور آخر میں اس میں چار پیالی پنٹی شامل کر دیں۔ ڈھک کر درمیانی آٹھ پر پانی خشک ہونے تک پکائیں پھر ہلکی آٹھ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں۔

پریزنٹیشن

اس سادی اور مزیدار چکن کو چٹپٹے مٹر پلاؤ کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ

افراد: پانچ سے چھ کے لئے



اجزاء

ایک عدد	ایک پائی	تین چوتھائی پائی	تین
چار سے پانچ عدد	بلدی	200 گرام	دہی
ایک چائے کا چمچ	میتھی دانت	حسب ذائقہ	پالک
آدھا چائے کا چمچ	ثابت رانی	تین سے چار عدد	نمک
آدھا چائے کا چمچ	سفید زیرہ	ایک عدد	لہسن
حسب پسند	کڑی پتہ	آدھا چائے کا چمچ	پیاز
حسب ضرورت	واللہ تعالیٰ اعلم		پسی ہوئی لال مرچ

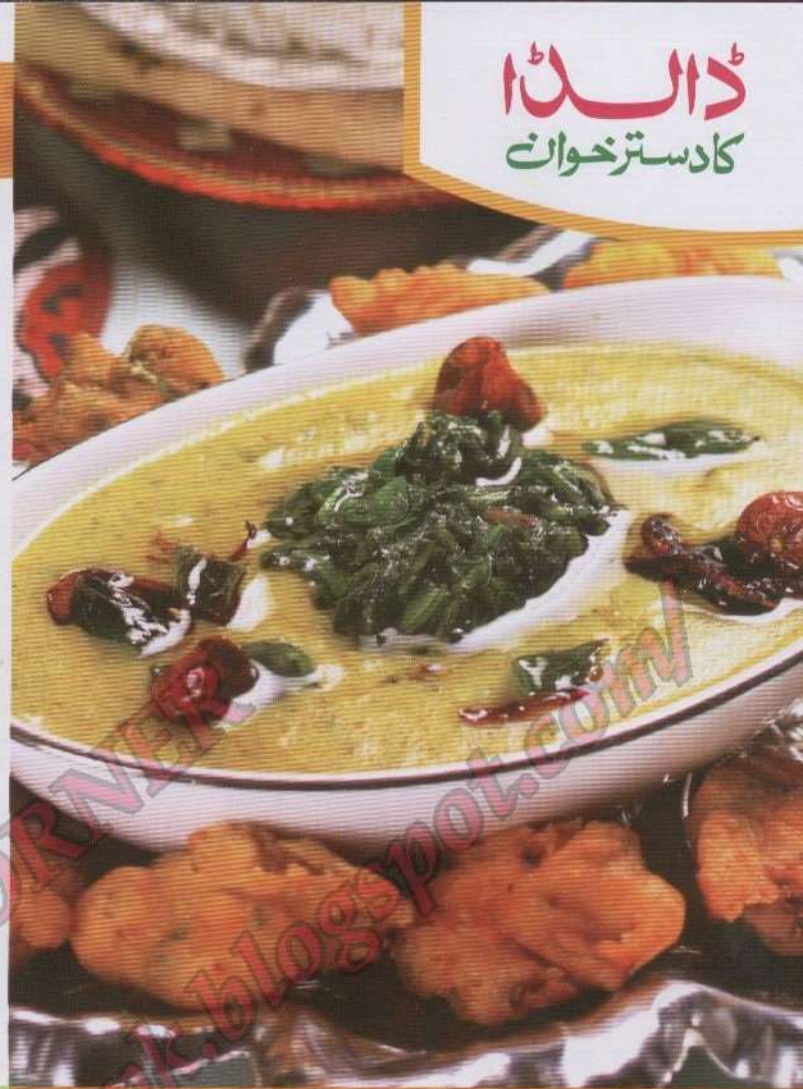
ترکیبے

- پالک کو صاف کر کے چوپ کر لیں
دو کھانے کے بیچ تین اور ا دھا جائے گا بیچ ہلدی کو ملا کر چھان لیں ، دہی کو پھینٹ کر اس میں تین ملائیں اور
تین پیالی پانی ملا کر تین میں ڈال دیں
آبال آنے پر آٹھ ہلکی کر کے ا دھا گھنٹہ پکا لیں
پالک اور پیاز کو ملا کر ہلکی آٹھ پراستی دیر پکائیں کہ پالک کا پانی خشک ہو جائے
پھر اس میں ایک کھانے کے بیچ **والدہ کنولا آمل** ڈال کر اچھی طرح بھجھیں اور کڑھی میں شامل کر دیں
پکڑوں کے لئے تین میں پیس ہوئی لال مرچ ، ہلدی ، نمک اور انا شامل کر کے اچھی طرح بھینٹیں اور پانی ملا
کر گاڑھا آمیزہ تیار کر لیں کڑھی میں **والدہ کنولا آمل** میں پکڑوں کو سنہری فرانی کر کے کڑھی میں ڈال دیں
فرانیک چین میں تین سے چار کھانے کے بیچ **والدہ کنولا آمل** میں لال مرچ ، زیرہ ، کڑی پتے ، رائی اور مینٹی
دودھ ڈال کر کڑھائیں اور کڑھی پر بگھار کا دیں
ہلکی آٹھ برائے سے سات منٹ دم پر کھکھارتا لیں

پریزنیشن

پریزنیشن گرم گرم دوش میں کھال کر حسب پسند چپاتی یا بالے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیار ی کا وقت: چودھرے بیس منٹ | پکانے کا وقت: پچیس بیس سے چالیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے



فش ملائی بوٹی

اجزاء

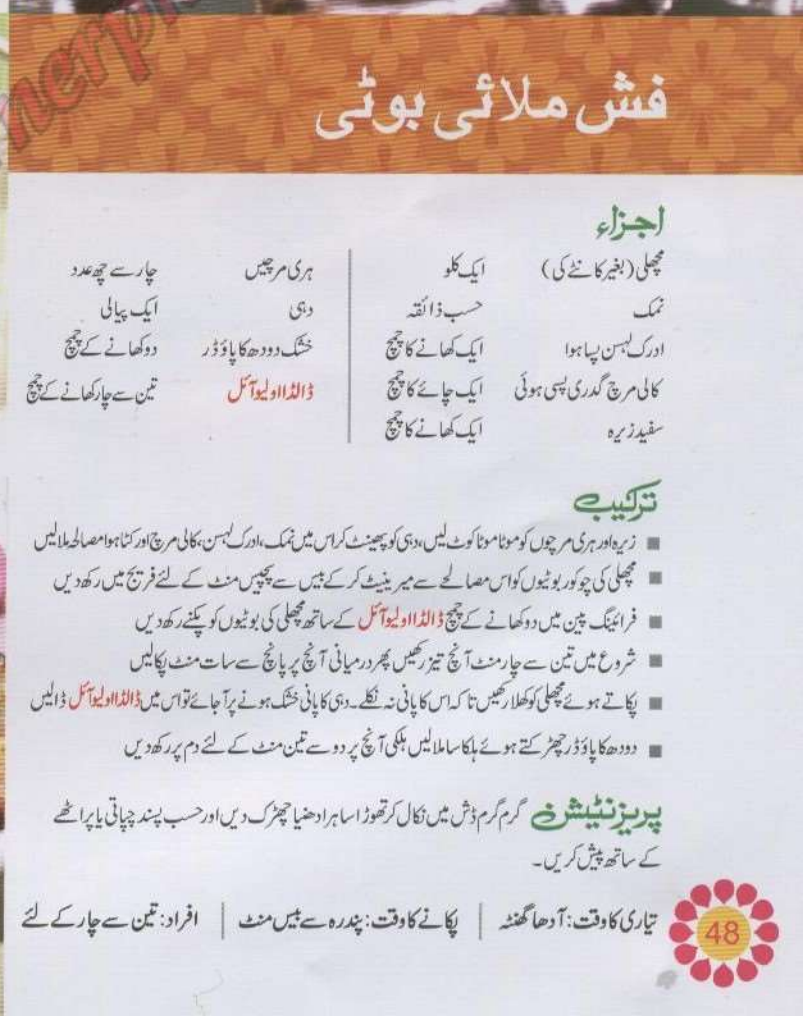
چھل (بغیر کانٹے کی)	ایک کلو	ہری مرچیں	چار سے چھ عدد
نمک	حسب ذائقہ	دہی	ایک پیالی
اور کس پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	شنگ دو دھ کا پاؤڈر	دو کھانے کے چمچ
کالی مرچ گدڑی پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	والدہ اولیہ اسٹل	تین سے چار کھانے کے چمچ
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ		

ترکیبے

- زیرِ دہری مرچوں کو مونامونا کوٹ لیں، دہری کو پینٹ کراس میں نمک، دادرک، لہسن، مکالی مرچ اور کٹا ہوا مصالحہ لٹالیں
- مچھلی کی چور بوٹیوں کو اس مصالحے سے میرینٹ کر کے بیس سے پچیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- فرانکین بین میں دو کھانے کے چمچ **ڈالڈالو آئل** کے ساتھ مچھلی کی بوٹیوں کو پکینے پر رکھ دیں
- شروع میں تین سے چار منٹ آنچ تیز رکھیں پھر درمیانے آنچ پر پانچ سے سات منٹ پکا لیں
- پکاتے ہوئے مچھلی کو کھارکھیں تاکہ اس کا پانی نہ نکلے۔ دہی کا پانی خشک ہونے پر آجائے تو اس میں **ڈالڈالو آئل** ڈالیں
- دو دو کھانے کا پائوڈر چمچر کتے ہوئے ماکا ساما لیں، ہلکی آنچ پر دو سے تین منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن

پریزنیشن گرم گرم دُش میں نکال کر تھوڑا سا ہار ادھنیا چھڑک دیں اور سب پسند چپاتی یا پراٹھے کے ساتھ پیش کریں۔





چکن تکہ دم بریانی

اجزاء

چکن	ایک کلو	تین عدد درمیاں	سفید لہرہ	ایک کھانے کا چمچ	ہری مرچیں	چار سے چھ عدد
چاول	تین پیالی	تین عدد	ہلدی	ایک چائے کا چمچ	آلو بخارے	چار سے چھ عدد
نمک	حسب ذائقہ	ڈیڑھ کھانے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ	زردے کا رنگ	آدھا چائے کا چمچ
ادریک بسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ	دو کھانے کے چمچ	لیبوں کا رس	دو کھانے کے چمچ	ڈالٹا VTF پانی	آدھی پیالی

ترکیبے

- چکن کو چار حصوں میں نکلے کی طرح کاٹ لیں اور صاف دھو کر رکھ لیں۔ اچھی طرح خشک ہونے پر اس میں دونوں طرف کٹ لگالیں
- ادریک بسن، نمک، لال مرچ، ہلدی، کشا ہوا دھنیا، زیرہ اور لیموں کے رس کو اچھی طرح ملا لیں اور تیلوں کو اس سے مہرینیت کر کے رکھ دیں
- گرل چین پر پکا سا ڈالٹا VTF پانی لگائیں اور تیلوں کو تیز آگ پر الٹ پلٹ کر سینک لیں
- چین میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو ڈالٹا VTF پانی میں سنہری فراٹی کر لیں اور نکال کر ٹرائے کے ساتھ ملیں کر لیں
- اسی چین میں ہری مرچیں اور تیلے ڈال کر پھینٹی ہوئی وہی میں زردے کا رنگ ملا کر ڈال دیں اور اتنی دیر پکائیں کہ وہی کا پانی خشک ہو جائے۔ پھر اس میں ملیںڈ کیا ہوا نمائرا کا کچر ڈال کر ملائیں اور اس میں دو پیالی گرم پانی ڈال دیں
- چاولوں کو پندرہ سے بیس منٹ بھگو کر رکھیں پھر اچھے ہوئے نمک ملے پانی میں تین سے چار منٹ کے لئے ہال کر چھان لیں
- تیلوں والی گریوی کو پانچ سے سات منٹ پکانے کے بعد اس میں چاول اور بھگو کر رکھے ہوئے آلو بخارے ڈال دیں
- شروع میں درمیاں آگ پر پکائیں، پانچ سے سات منٹ کے بعد آگ ہلکی کر کے اتنی دیر پکائیں کہ پانی خشک ہو جائے
- گرم مصالحہ چمک کر ہلکی آگ پر دم پر رکھ دیں اور چوبیس سے اتار تے ہوئے اچھی طرح ملا لیں

پریزنٹیشن گرم گرم ڈش میں نکال کر سلاوا اور رائے کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ | افراد: چھ سے سات کے لئے

کافی کریم بیف

اجزاء

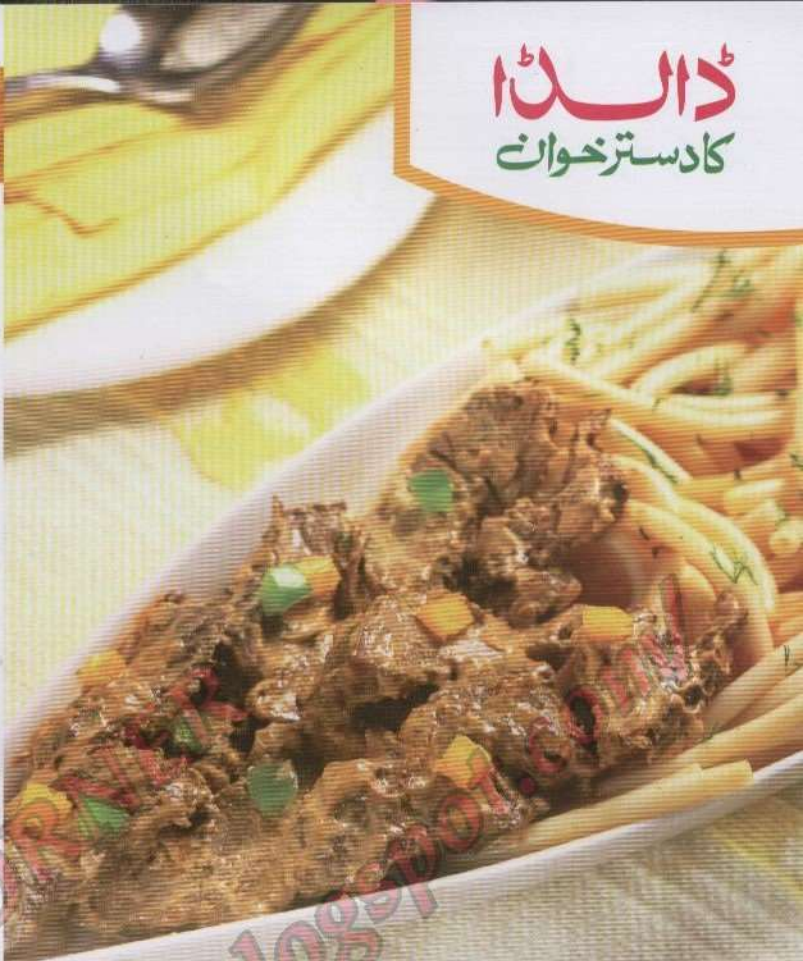
گائے کا گوشت	750 گرام	کالی مرچ پیسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
کافی	ایک چائے کا چمچ	ہیچرک پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	فریش کریم	ڈیڑھ پیالی
پسا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچ	مشروم	چار سے چھ عدد
پیاز	ایک عدد درمیان	لیوں کا رس	دو سے تین کھانے کے چمچ
		ڈال ڈال آئل	تین کھانے کے چمچ

ترکیبہ

- تین میں ایک کھانے کا چمچ ڈال ڈال آئل کے ساتھ لہسن کو سنہرا فرائی کر لیں اور اس میں صاف دھلے ہوئے گوشت کو سنہرا ہونے تک بھجھیں۔ پھر اس میں دو پیالی پانی ڈال کر درمیان آٹھ پر گوشت کو تھکائی دیر پکانیں کہ بخنی آدھی پیالی رہ جائے اور گوشت گلنے پر آجائے
- گوشت کو ٹھنڈا ہونے پر بڈیوں سے علیحدہ کر کے باریک کاٹ لیں، پھر ڈال ڈال آئل میں چوپ کی ہوئی پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں اور اس میں چوپ کئے ہوئے مشروم ڈال کر اچھی طرح کچلتے ہوئے بھجھ لیں
- اس میں نمک، کالی مرچ، ہیچرک پاؤڈر، گوشت کی بخنی، کافی (ایک پیالی پانی میں ابلی ہوئی) اور تین چوتھائی پیالی کریم ڈال کر ہلکی آٹھ پر ڈھک دیں۔ بقیہ کریم کو فریزر میں رکھ کر چھٹھا کر لیں اور اس میں لیوں کا رس ملا کر ٹھنڈی کر لیں
- گوشت کی گریو کی گاڑھی ہونے پر آجائے تو ٹھنڈی کی ہوئی سار کریم ڈال کر ملائیں اور چوبیس سے اتار لیں

پریزنٹیشن اس منفرد ڈش کو ابلے ہوئے نوڈلز کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے



کوکونٹ مٹن مصالحہ

اجزاء

بکرے کا گوشت	آدھا کلو	پیسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ
ادک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا ناریل	دو کھانے کے چمچ	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
پیاز	ایک عدد درمیان	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
دی	آدھی پیالی	برادھنیا	دو کھانے کے چمچ
		ڈال ڈال آئل	چار کھانے کے چمچ

ترکیبہ

- صاف دھلے ہوئے گوشت میں دی اور ادک لہسن کا کرکھ دیں۔ پھر ڈال ڈال آئل میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں اور اس میں پسا ہوا دھنیا، زیرہ، لال مرچ اور نمک ڈال کر پانی کا پھینٹا دیتے ہوئے بھجھیں
- جب مصالحوں کی خوشبو آنے لگے تو اس میں دی ملا ہوا گوشت ڈال دیں۔ ہلکی آٹھ پر ڈھک کر پکھن دیں
- کوکونٹ ملک بنانے کے لئے پیسے ہوئے ناریل کو پینڈر میں ڈال کر آدھی پیالی ٹھنڈے پانی کے ساتھ پینڈر کر لیں
- گوشت کا پانی خشک ہو کر جب وہ گلنے پر آجائے تو اسے اچھی طرح بھجھ لیں اور اس میں کوکونٹ ملک، باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ڈال کر دم پر رکھ دیں۔ پانچ سے سات منٹ پکا کر چوبیس سے اتار لیں

پریزنٹیشن گرم گرم ڈش میں نکال کر ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے





سبزی کوفتہ تہاری

اجزاء

چاول	آدھا کلو	گاجر	دو عدد	ہر ارضیا	آدھی گھی	ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
قیمہ	آدھا کلو	سونٹ کارن	آدھی پیالی	بھنے ہوئے پتے	چار کھانے کے چمچ	دہی	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ	پیاز	چار عدد درمیانی	ڈبل روٹی کے سلائس	دو عدد	نماز کئے ہوئے	تین عدد درمیانی
اورک لہن سپاہوا	دو کھانے کے چمچ	لال مرچ پیسی ہوئی	دو کھانے کے چمچ	انڈا	ایک عدد	دال کاکل آئل	آدھی پیالی
منز	ایک پیالی	ہری مرچیں	دو سے تین عدد	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ		

ترکیبہ

- فیے میں دو موٹی کٹی ہوئی پیاز، ایک کھانے کا چمچ اورک لہن، ایک کھانے کا چمچ لال مرچ، ہری مرچیں، ہر ارضیا، بھنے پنے اور ڈبل روٹی کے سلائس ڈال کر دو مرتبہ پیس لیں
- انڈا ڈال کر اچھی طرح ملائیں۔ ہاتھوں پر **دال کاکل آئل** لگاتے ہوئے چھوٹے چھوٹے کوفتے بنالیں اور دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پیس میں **دال کاکل آئل** کو درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ گرم کر کے ثابت گرم مصالحہ ڈالیں اور باریک کٹی ہوئی پیاز کو نہری فرانی کر لیں۔
- اس میں زیرہ اور اورک لہن ڈال کر بھونیں پھر لال مرچیں دہی اور کٹے ہوئے نماز ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے
- ایک پیالی پانی ڈال کر ابال آئے تک پکائیں کوفتے ڈال کر پین کو کپڑے کی مدد سے تھوڑا سا ہلائیں اور پانی خشک ہونے تک پکائیں
- پھر (پندرہ سے بیس منٹ بھلو کر رکھے ہوئے) چاول، چھوٹے کٹے ہوئے گاجر، مرچ اور سونٹ کارن ڈال کر احتیاط سے ہلکا سا بھونیں۔
- تین سے چار پیالی پانی ڈال کر ڈھک دیں اور درمیانی آگ پر پانی خشک ہونے تک پکائیں
- پھر ہلکی آگ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں

پریزنٹیشن

احتیاط سے ڈش میں نکالیں کہ کوفتے ٹوٹنے نہ پائیں، چاہیں تو ابلے ہوئے انڈوں سے سجا کر پیش کریں۔
تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے



پالک پران مشرومز

اجزاء

پالک	آدھا کلو	نمک	حسب ذائقہ	کالی مرچ (گدڑی پس ہوئی)	آدھا چائے کا چمچ
جھینگے	200 گرام	لہسن کے جوئے	دو سے تین عدد	تازہ لال مرچیں	دو عدد
مشرومز	آٹھ سے دس عدد	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ	ڈالدا اولیو آئل	دو سے تین کھانے کے چمچ

ترکیبہ

- جھینگوں کو صاف دھو کر اس پر نمک اور ہلدی لگا کر رکھ دیں
- کڑا ہی میں ڈالدا اولیو آئل میں جھینگوں کو تیز آگ پر خرائی کر کے نکال لیں۔ پھر اسی کڑا ہی میں کھلا ہوا لہسن ڈال کر چارکلو سے کئے ہوئے مشرومز کو خرائی کریں
- چوپ کی ہوئی پالک ڈال کر درمیانی آگ پر ڈھک دیں، جب پالک اپنا پانی چھوڑنے لگے تو اس میں خرائی کئے ہوئے جھینگے، نمک، کالی مرچ اور تھام ڈال دیں
- آگ تیز کر کے اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے پھر کئی ہوئی لال مرچیں ڈال کر چار سے پانچ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن

گرم گرم ڈش میں نکال کر اس جھٹ پٹ بننے والی مزیدار ڈش کا گرم گرم چپاتی کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

چٹپٹا مٹن فرائی

اجزاء

بکرے کا گوشت	آدھا کلو	لوگ	تین سے چار عدد
نمک	حسب ذائقہ	ثابت لال مرچیں	تین سے چار عدد
ادرک لہسن پیاز ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچ
پیاز	دو عدد درمیا نی	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	کڑی پتے	چھ سے آٹھ عدد
ہلدی	ایک چائے کا چمچ	پیاز ہوا ناریل	دو کھانے کے چمچ
پیاز ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ	ٹماٹر	دو عدد درمیا نی
دارو چینی	دو چمچ کا کلرا	ڈال ڈال کوٹنگ آئل	چار کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: مٹن سے بچیں مٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیبے

- گوشت کو صاف دھو کر پیالے میں رکھیں اور اس میں ایک چوپ کی ہوئی پیاز، ادھرک لہسن، نمک، لال مرچ، پیاز ہوا دھنیا اور ہلدی ڈال کر اچھی طرح ملا کر رکھ دیں
- ثابت لال مرچیں، دھنیا، زیرہ، کڑی پتے، لوگ، دارو چینی اور ناریل کو توڑے پر ہلکا سا بھون کر پیس لیں
- پین میں ڈال ڈال کوٹنگ آئل میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں اور اس میں پیاز ہوا خشک مصالحہ اور کٹے ہوئے ٹماٹر ڈال کر بھونیں
- جب ٹماٹر گلنے پر آجائے تو اس میں میرینٹ کیا ہوا گوشت ڈال کر ملائیں اور ڈھک کر لمبی آنچ پر پکے رکھ دیں۔
- گوشت گلنے پر کٹی ہوئی ہری مرچیں ڈال کر تین سے چار منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن

گرم گرم ڈش میں نکال کر شیرمال یا تافان کے ساتھ پیش کریں۔

پینی پاستا و چکن تگہ

اجزاء

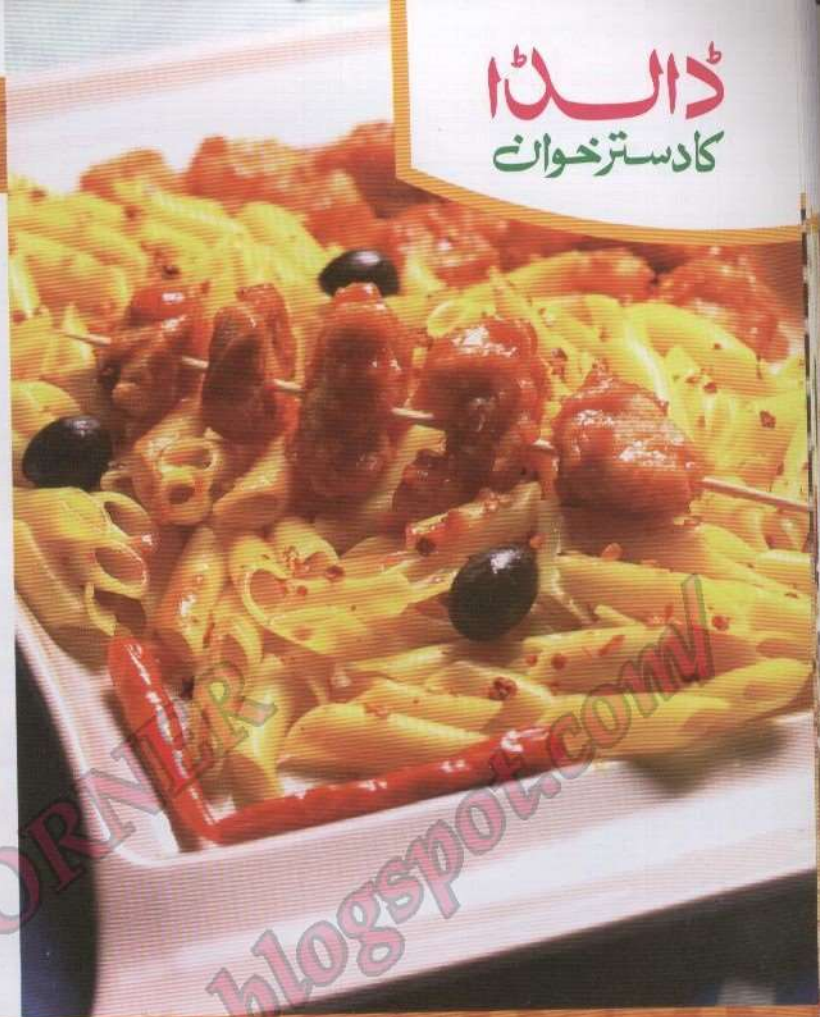
پینی پاستا	200 گرام	دہی	چار کھانے کے چمچ
چکن (بغیر ہڈی کی بوٹیاں)	آدھا کلو	سیاہ زیتون	آدھی پیالی
تمک	حسب ذائقہ	میدہ	دو کھانے کے چمچ
لہسن	پسا ہوا	ٹماٹر کا پیسٹ	آدھی پیالی
کٹی ہوئی لال مرچیں	ایک کھانے کا چمچ	پننی	آدھی پیالی
سفید زیرہ (بھنا ہوا کٹا ہوا)	ایک چائے کا چمچ	مارجرین یا بکھن	دو کھانے کے چمچ
		دال کا دسترخوان	دو کھانے کے چمچ

ترکیبہ

- پاستا کو تمک ملے پانی میں ابال لیں اور چھانی میں ڈال کر اوپر سے ٹھنڈا پانی بہا دیں
- زیرہ، تمک، کٹی ہوئی لال مرچ، لہسن اور دہی کو ملا کر چکن کو میسرینیٹ کر کے رکھ دیں۔ دال کا دسترخوان کو گرم کریں اور اس میں ان بوٹیوں کو تیز آگ پر پانچ سے سات منٹ فرائی کر لیں
- چکن کو نکال کر اسی فرائنگ پین میں مارجرین یا بکھن کے ساتھ میدہ ڈال کر بھونیں۔ خوشبو آنے پر اس میں پننی اور ٹماٹر کا پیسٹ ڈال کر ککڑی کے چمچ سے ملاتے جائیں
- میدہ اچھی طرح حل ہو جائے تو اس میں فرائی کی ہوئی چکن کی بوٹیاں ڈال کر تین سے چار منٹ پکا لیں
- آخر میں اس میں ابلا ہوا پاستا ڈال کر ملا لیں اور اچھی طرح گرم ہونے پر چوبے سے اتار لیں

پریزنٹیشن

گرم گرم ڈش میں نکالیں اور مزہ دو بالا کرنے کے لئے تھوڑا سا کش کیا ہوا جیڑ شامل کر لیں۔
تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے



میتھی والی مونگ کی دال

اجزاء

مونگ کی دلی دال	دو پیالی	ٹماٹر	دو عدد چھوٹے
تازہ ہری میتھی	ایک پیالی	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
تمک	حسب ذائقہ	ہری مرچیں	چار سے چھ عدد
لہسن یا ایک کٹا ہوا	چار سے چھ جوئے	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
پیاز یا ایک کٹی ہوئی	ایک عدد	دال کا دسترخوان	دو سے تین کھانے کے چمچ

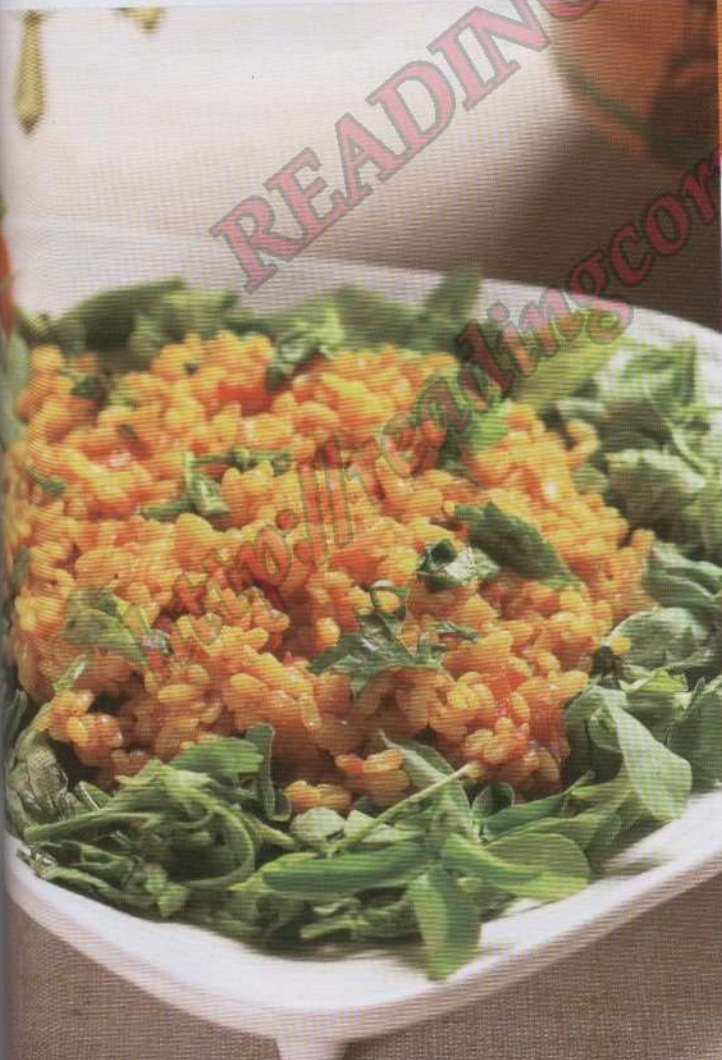
ترکیبہ

- دال کو دھو کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے بھگو کر رکھ دیں میتھی کو باریک کاٹ لیں ٹھنڈے پانی میں ہلدی ڈال کر اسے دن منٹ کے لئے بھگو کر رکھ دیں۔ پھر دھو کر سادے پانی سے دھو لیں اس طرح سے میتھی کی کڑواہٹ نکل جاتی ہے
- کڑائی میں دال کا دسترخوان آگ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز اور لہسن کو سنہرا فرائی کریں
- زیرہ اور ہری مرچیں ڈال کر ایک منٹ فرائی کریں پھر دال کو پانی سے نکال کر ڈالیں اور تیز آگ پر دو سے تین منٹ فرائی کریں
- تمک اور میتھی ڈال کر ملا لیں اور ٹماٹر کے قتلے کاٹ کر ڈال دیں۔ ڈھک کر بجلی آگ پر دم پر رکھ دیں۔ ٹماٹر کے پانی میں دال گل جائے تو ہلکا سا بھون کر چوبے سے اتار لیں

پریزنٹیشن

ڈش میں نکال کر گرم گرم چپاتی کے ساتھ پیش کریں۔ دال کے ساتھ تازہ میتھی بہت مزہ دیتی ہے۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے





چکن نگٹس اور گرین بینز

اجزاء	آدھا کلو	میدہ	آدھی پیالی	انڈے	دودھ	شہد	دو کھانے کے چمچ
پھلیاں	آدھی پیالی	سفید تل	ایک چوتھائی پیالی	گاجر	ایک عدد	ڈال ڈال اور آئل	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ	کالی مرچ پسٹی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	سرکہ	تین کھانے کے چمچ		

ترکیبے

- بغیر ہڈی کا چکن لے کر اس کی چوکور یونیاں کر لیں۔ گاجر کو باریک کاٹ لیں اور پھلیوں کو دو ٹکڑوں میں کاٹ کر دھو کر رکھ لیں
- ایک پیالے میں میدہ ڈال کر اس میں نمک، کالی مرچ اور تل ڈال کر ملائیں اور دوسرے پیالے میں انڈے پھینٹ کر رکھ لیں
- کڑا ہی میں ڈال ڈال اور آئل کو گرم کریں، چکن کی بوٹیوں کو پہلے میدے میں رول کریں پھر انڈے میں ڈپ کر کے دوبارہ میدے میں رول کر لیں
- ان تمام چکن کی بوٹیوں کو ڈال ڈال اور آئل میں سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- پھیلی ہوئی کڑا ہی میں آدھی پیالی پانی ڈال کر اس میں سرکہ اور شہد ڈال کر ابالیں اور ابال آنے پر اس میں گاجر اور پھلیاں ڈال کر چار سے پانچ منٹ ابالیں اور آخر میں فرائی کئے ہوئے چکن نگٹس ڈال کر اچھی طرح ملا لیں

پریزنٹیشن

چوبے سے اتار کر گرم گرم ڈش میں نکال لیں۔ اس مزیدار ڈش کو حسب پسند میٹھ پوٹو، ابلے ہوئے چاول یا نوڈلز کے ساتھ پیش کیا جاسکتا ہے۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

کریم پائی کوکیز

اجزاء

دو پیالی	بیکنگ سوڈا	تین چمچائی جانے کا بیج
ایک چمچائی	بیکنگ	تین چمچائی پیالی
ایک چمچائی	وینلا اسنس	دو چمچائی کے بیج
ایک عدد	کھن	ایک پیالی
دو عدد	وینلا اسٹرو	دو پیالی
چھ کھانے کے بیج	چاکلیٹ ساس	ایک پیالی
	ڈالڈا کوکیز آئل	دو کھانے کے بیج

ترکیبہ

- کھن اور چینی کو ایکٹرک بیٹر کی مدد سے اتنی دیر پھینٹیں کہ کریم کی شکل میں آجائے۔ پھر اس میں انڈا، انڈی کی زردیاں اور وینلا اسنس ڈال کر پھینٹیں
- میدے میں بیکنگ پاؤڈر، بیکنگ سوڈا اور وینک ڈال کر ملائیں۔ پھر میدے کو کھن والے کپچر میں تھوڑا تھوڑا کر کے ملائے جائیں اور ساتھ ہی بیکنگ بھی تھوڑا تھوڑا ڈالتے جائیں
- تیار کچر کو گرم کئے ہوئے اوون میں 200°C پر بیکنگ ٹرے میں کھانے کے بیج کی مدد سے تھوڑے تھوڑے فاصلے پر ڈالیں اور بیک کرنے رکھ دیں
- سات سے آٹھ منٹ بیک کر کے نکال لیں اور کوکیز کو مکمل طور پر ٹھنڈے کر لیں
- کسٹرو بنانے کے لئے تین میں تین کھانے کے بیج کارن فلار، ایک چمچائی بیک اور چھ کھانے کے بیج چینی ڈال کر ملائیں۔ پھر اس میں ایک پیالی دو دھ اور آدھی پیالی فریش کریم ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- درمیانی آج پر کھ کر بیج چلاتے ہوئے گاڑھا ہونے تک پکائیں ایک انڈے کی زردی کو ہلکا سا پیسٹ کر اس میں تھوڑا سا کسٹرو ڈال کر ملائیں، پھر اسے کسٹرو کے تین میں ڈال کر ہلکی آج پر ابال آئے دیں۔ چوبے سے اتار کر اس میں ایک چمچائی وینلا اسنس ملا لیں۔ ڈھک کر ٹھنڈا کرنے فریج میں رکھ دیں

پریزنٹیشن

- ایک کوکی پر کسٹرو کو پھیلا کر لگانے اور اس پر دوسرا کوکی رکھ دیں۔ اسی طرح سے سارے کوکیز تیار کریں اور اوپر سے چاکلیٹ ساس ڈال دیں اور ٹھنڈے ہونے پر انیئرٹ نائٹ ڈبے میں ڈال کر فریج میں رکھ دیں۔

نوٹ:

بیکنگ دستیاب نہ ہونے کی صورت میں تین چمچائی پیالی تھنڈی روٹی میں ایک چمچائی پیالی تھنڈا دو دھ ملا کر اچھی طرح پیسٹ میں۔

تیاری کا وقت: تین سے پچیس منٹ | بیکنگ کا وقت: سات سے آٹھ منٹ | تعداد: پندرہ سے بیس عدد

اورنج شیفون

اجزاء

کیو	چار عدد	آدھی پیالی
جیلان پاؤڈر	دو کھانے کے بیج	دو عدد
چینی	ایک پیالی	دو پیالی
آرننگ شوگر	دو کھانے کے بیج	

ترکیبہ

- تین کیو کا رس نکال لیں اور ایک کیو کو حسب پسند کاٹ لیں۔ اگلے ہوئے پانی میں چینی ڈال کر دس سے بارہ منٹ پکا کر شیرہ بنائیں اور چوبے سے اتار لیں
- جیلان میں دو کھانے کے بیج نیم گرم پانی ملا کر اسے ذیل بوا کر پر پکائیں۔ پھر اسے چینی کے شیرے میں ملا کر ٹھنڈا کرنے رکھ دیں
- صاف خشک پیالے میں انڈے کی سفید یوں کو سخت ہونے تک پھینٹیں، پھر جیلان کپچر کو برف کے پیالے پر رکھ کر پھینٹیں اور اس میں ایک پیالی کیو کا رس ملا لیں۔ اس کپچر کو انڈے کی سفید یوں میں ملا لیں
- شیشے کے پیالے میں کیو کے ٹکڑے تہہ میں پھر اس پر انڈے کا تیار شدہ کپچر ڈال دیں اور ٹھنڈا کرنے فریج میں رکھ دیں
- کریم کو صاف خشک پیالے میں آرننگ شوگر کے ساتھ تھنڈی کر لیں، پھر برف کے پیالے پر رکھ کر اچھی طرح پیسٹ لیں
- کیو والا پیالہ فریج سے نکال کر اس پر کریم پھیلا کر ڈالیں اور اوپر سے کیو کے ٹکڑوں سے سجادیں

پریزنٹیشن

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | ٹھنڈا کرنے کا وقت: ڈیڑھ سے دو گھنٹے | افراد: تین سے چار کے لئے



کسٹرڈ کیریمل پفس

اجزاء

ایک پیالی	چینی	ایک پیالی	میدہ
ڈیزھ کھانے کا جج	کارن فلاز	چٹکی بھر	نمک
آدھی پیالی	ڈالڈا کوکگ آئل	چار عدد	انڈے
		ایک پیالی	دودھ

ترکیبے

- ڈالڈا کوکگ آئل اور ایک پیالی پانی کو ملا کر ابال لیں اور اس میں میدہ اور نمک ڈال کر ککڑی کے جج سے بھونیں، سمٹ کر درمیان میں آجائے تو چولہے سے اتار لیں
- اس کچھر کو ٹھنڈا کر لیں پھر ایکسٹرک بیڑ سے پھینٹتے ہوئے اس میں ایک ایک کر کے دواڈے شامل کریں۔ چینی کی ہوتی اوون ٹرے میں اس کچھر سے scoop کی شکل میں تھوڑے تھوڑے فاصلے سے پف ڈالیں۔ 200°C پر گرم کئے ہوئے اوون میں اس ٹرے کو رکھ کر بیس سے پچیس منٹ بیک کر کے نکال لیں
- دودھ کو ابال کر اس میں تین کھانے کے جج چینی ڈال کر ملا لیں۔ پھر انڈوں کو ہلکا سا پھیلت کر اس میں کارن فلاز ڈال کر ملائیں اور دودھ میں ڈال کر گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کر لیں
- چینی کو پھیلا کر فرائینگ بین میں رکھیں اور چینی کو جج کائے بغیر ہلکی آج پر پگھلا کر کیریمل تیار کر لیں
- پف کو درمیان سے کاٹ کر کسٹرڈ کی فلنگ ڈالیں اور اوپر سے تیار کیا ہوا گرم کرم کیریمل ڈال دیں

پریزنٹیشن اپنے پسندیدہ ڈرنک کے ساتھ اسے بچوں کی party میں پیش کریں یا شام کی چائے پر لطف اندوز ہوں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | بیکنگ کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | تعداد: آٹھ سے دس عدد



تل والا کڑاہی گوشت

ریڈرز رسیپے
کونٹیسٹے ونر
کراچی سے ثناء آفرین قراپاتی ہیں

اجزاء
گوشت

گوشت	آدھا کلو	پیاز	دو عدد درمیا نی	تیز پات	ایک کلو	بڑی ہری مرچیں	تین سے چار عدد
نمک	حسب ذائقہ	پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	سفید تل	ایک کھانے کا چمچ	ہرا دھنیا	دو کھانے کے چمچ
لہسن	چھ سے آٹھ جوئے	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ	ٹماٹر	تین سے چار عدد	ڈالڈا کوٹنگ آئل	آدھی پیالی
ادریک	تین انچ کا ٹکڑا	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	دہی	آدھی پیالی		

ترکیبے

- گوشت کو صاف دھو کر رکھ لیں، ایک پیاز کو دی کے ساتھ چس لیں اور ایک پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں۔ لہسن کے جوڑوں کو چس لیں، ادریک کے آدھے کلوے کو چس لیں اور آدھے کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوٹنگ آئل میں تیز پات اور زیرہ ڈال کر کڑا لیں، باریک کٹی ہوئی پیاز کو ہلکی سی نرم ہونے تک فرائی کریں پھر اس میں کپلا ہوا ادریک لہسن ڈال کر خوشبو آنے تک بھونیں
- گوشت، نمک، ہلدی اور لال مرچیں ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ گوشت کی رنگت تبدیل ہو جائے۔ پھر اس میں ثابت ٹماٹر اور پسی ہوئی پیاز ڈال کر ہلکی آگ پر ڈھک دیں
- گوشت دہی اور ٹماٹر کے پانی میں تلی گئی جانے گا اور نہ گلنے کی صورت میں آدھی پیالی پانی شامل کر دیں
- تمام چیزیں یکجان ہو جائے تو تیل علیحدہ ہونے تک بھونیں اور آخر میں پے ہوئے تل، ہری مرچیں، باریک کٹی ہوئی ادریک اور ہرا دھنیا ڈال کر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن گرم گرم ڈش میں نکال کر حسب پسند نان یا چپاتی کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

مستثر ثناء آفرین کا تعارف

ثناء آفرین ڈالڈا کادسترخوان کی پرائی قاری ہیں۔ ہماری تراکیب بھی آزماتی ہیں اور آج ان کی آزمودہ ڈش کی ترکیب پڑھنے بھینا یہ ڈالڈا دار کڑاہی گوشت گھر میں سب کو پسند آئے گا

Recipe Contest

- ڈالدا ایڈوائزری سروس کی جانب سے ہم ڈالدا کادسترخوان ریڈرز کلب کے تمام ممبران کے ممنون ہیں جنہوں نے اپنے قیمتی آراء اور مشوروں سے نوازا۔
- معزز کلب ممبر کی خدمت میں ایک شاندار ریسیپی کونٹیسٹ پیش کیا جا رہا ہے۔ اس مقابلے میں شرکت کے لئے پاکستانی یا کاسٹیشنل کھانوں میں سے اسٹارٹر، مین کورس یا اپنی پسندیدہ سبک ویش کی ریسیپی کاغذ کی ایک جانب تحریر کیجئے۔ اپنا نام، رابطے کے لئے فون نمبر، مکمل ایڈریس اور شہر کا نام واضح لکھ کر پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔
- کامیابی حاصل کرنے والے خوش نصیب ڈالدا کادسترخوان ریڈرز کلب کی جانب سے خوبصورت تحائف حاصل کریں گے۔ جیتان کی ریسیپی اور تعارف ڈالدا کادسترخوان میگزین میں شائع کئے جائیں گے۔
- مقابلے میں شرکت کے خواہش مند قارئین جنہوں نے ڈالدا کادسترخوان ریڈرز کلب ممبر شپ فارم ابھی تک ارسال نہیں کیا برائے مہربانی، دیئے گئے فارم کو پُر کر کے اپنی ریسیپی کے ہمراہ ارسال فرمائیں۔



خاص قیمت کے ساتھ خاص تحفے کی بات

فالتے کی دنیا تک آپ کی رہنمائی ہمیشہ سے ڈالدا کی روایت رہی ہے اور ڈالدا کادسترخوان ماہانہ میگزین اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے، جس کے ذریعے دنیا بھر کی بہترین تراکیب اور ہوم میکنگ ٹپس آپ تک پہنچتی ہیں۔ اب ڈالدا کادسترخوان آپ کے لئے منفرد آفر لایا ہے۔

ڈالدا کادسترخوان کے بارہ شمارے
صرف -/1,650 Rs. میں حاصل کیجئے
اور ساتھ ہی پائیں ایک خوبصورت تحفہ

اپنی پسند کا ایک تحفہ حاصل کرنے کے لئے تحفہ کے ساتھ درج نمبر
بھی ارسال کریں۔

ڈالدا کادسترخوان

سبسکریپشن فارم

Name:

Address:

Phone No:

Email:

فون نمبر

Gift

☐ 1

☐ 2

☐ 3

نام

پتہ

تحفہ

ای میل

سبسکریپشن فارم اور چیک/بینک ڈرافٹ: Revelation Inc. کے نام درج ذیل ایڈریس پر بھیجیں

اس فارم کی فوٹوکاپی بھی قابل قبول ہوگی

2nd, 210 Revelation Inc. فلور کلفٹن سینٹر، خیابان روی، بلاک نمبر 5 کلفٹن، کراچی (75600)

فون نمبر: 021-35304425-6



Original TOMATO

Affair!



With fresh ingredients direct from farm the **love of tomatoes** and spices begin to create an irresistible flavor guaranteed to leave you wanting for more.

With Spicy Chili Garlic Ketchup and Natural Tomato Ketchup, **KANAS** introduces premium ketchup line available at all **Tehzeeb** outlets in Islamabad and Rawalpindi.

Did You Know?

EVERY 100 GRAMS OF KANAS KETCHUP IS EXTRACTED FROM 170 GRAMS OF FINEST TOMATOES.



Now Available at:

A Product of KANAS (Private) Ltd. Pakistan

Kanas

هرپل ہے خاص!



1111-KANAS(52-627)
info@kanas.pk
kanas.pk
kanas.pakistan



Tehzeeb
Bakers

Islamabad - Rawalpindi

ڈائٹ بہتر کریں، کمزور بھی نہ ہوں...

مگر کس طرح نظر آئیں خوش وضع؟

حرارت سے کھل جائے گی لیکن یہ صحت جڑ و جسم کے اندر دوبارہ منجمد ہو کر مہلک امراض کا سبب بن سکتی ہے۔

مختصر نائٹ کے لئے جس اور جی کے سیکشن یا ایک کم مقدار میں لینے سے جسم میں انسولین کی مقدار توازن میں رہتی ہے۔

ورزش کئی مسائل کا واحد حل ہے

تیز رفتاری ہر عمر میں مناسب ترین ورزش ہوتی ہے۔ کئی منزل بھارت میں دو یا تین منزلوں تک چل کر جانا مفید رہے گا باقی اگر آٹھویں یا نویں منزل پر جانا مقصود ہو تو آدھے راستے کو بذریعہ لفٹ عبور کیا جاسکتا ہے۔ اگر آپ سیرھیاں چڑھنے کی عادت استوار کرنا چاہتی ہیں تو بتدریج اور مرحلہ وار چہل قدمی کی رفتار بڑھانا مفید رہے گی۔ ہوگا پانی لیں اور دیگر ورزشوں کو پیچیدگی سے اپنائیں۔

قوت مدافعت کو یکجا کریں

جوں جوں عمر بڑھتی ہے ہماری قوت مدافعت کمزور ہونے لگتی ہے۔ بعض دفعہ ذہنی دباؤ یا کام کی زیادتی کے بعد صحت اور افعال کی کیفیت بڑھ جاتی ہے۔ اس دور میں بہترین غذائیت پر مشتمل خوراک آرام ہی قوت مدافعت کو متوازن رکھ سکتے ہیں۔ اسی طرح اچھی نیند بھی اسی وقت آسکتی ہے جب آپ نے اپنے ذہن اور جسم کو اعتدال سے غذا مہیا کی ہو اسٹریس کم سے کم ہو اور اس کے لئے آپ کو درکار ہیں وٹامن 'B' اور 'C' Zinc اور لے جے کاربوہائیڈریٹس تاکہ آپ کو باؤ کی کیفیت میں ثابت نہ ہو۔

ماہرین کے مطابق پھلوں اور سبزیوں میں وٹامنز فائبر اور نمکات پائے جاتے ہیں جو ہمارے جسم میں خون کے دورانیے کو بہتر بناتے ہیں۔ بلڈ پریشر کی شکایت بھی کم ہو جاتی ہے اور خون میں شکر کی مقدار بھی مناسب رہتی ہے۔ ان چند تجاویز پر عمل کر کے قدرتی طریقے سے ڈائٹ بہتر کی جاسکتی ہے اس سے کمزوری بھی نہیں ہوتی اور طبیعت بھی ہشاش بشاش رہتی ہے۔

ہماری خوراک ہمیں صحت مند بھی رکھتی ہے اور غلط انتخاب ہمیں بیمار بھی کر سکتا ہے۔

عام طور پر عمر کے 30 ویں عشرے میں کئی تیس برس کی عمر کو پہنچے پر مردوں اور عورتوں دونوں اصناف میں موٹاپا بڑھنے لگتا ہے اور صحت کا شعور رکھنے والوں کو سلم اور اساتذہ نظر آنے کی فکر ہوتی ہے۔ یہ تنظیم اور بے اعتدالی سے کی جانے والی ڈائٹ اختیار کرنے سے سوائے قنات اور پیمرونی کے کچھ زیادہ بہتر نتائج حاصل نہیں ہوتے۔ جلد ڈھلنے لگتی ہے اور چہرے پر شادابی نہیں رہتی۔

نڈا کم لیں خوراک کی مقدار کم کر لیں لیکن جس طرح بھی غذا کا انتخاب کریں چہرے پر قنات اور پیمردگی نہیں آنی چاہئے اس ضمن میں غذائیت بھری خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔ ذیل میں چند ایسی تجاویز دی جارہی ہیں جو بہتر انتخاب ہو سکتی ہیں مثلاً

انٹی آکسیڈنٹس پر مشتمل غذاؤں کی مقدار بڑھا دیں

یہ اجزاء آنکھوں کی سوزش کم کر کے عضلات کو مستحکم کرنے سمیت امراض قلب کے علاوہ ذیابیطس اور کینسر سے دفاع کرتے ہیں یہ دھوپ سے پہنچنے والے نقصانات سے تحفظ دیتے ہیں چنانچہ ان فوائد کے حصول کے لئے سبزیوں اور پھلوں کو زیادہ مقدار میں خوراک کا حصہ بنانا چاہئے۔ ہرے چوں والی سبزیوں اور پھلوں میں سبز فروٹس کا استعمال جلد کو چمکدار پرکشش اور چاذب نظر بنانا اور ڈھلکتی ہوئی جلد کو تازہ رنگ انداز میں کئے میں مدد دیتے ہیں۔

اگر آپ انٹی آکسیڈنٹس پر مشتمل اضافی کیمیکل لے کر ڈائٹ کو متوازن کرنا چاہیں تو ڈاکٹر کے مشورے سے ایسا کر لیں۔

اوپر 3 اور 6 قسمی ایئرڈ کے انتخاب کے ساتھ ساتھ توازن قائم کریں

تازہ روٹی چھلی جو مقامی طور پر دستیاب ہونے میں 3 مرتبہ ضرور کھالیں۔

کھانوں کو نباتاتی اور زیتون کے تیل میں پکائیں۔ کھن یا مارجرین میں

کھانے سے بچا کریں۔ کافی کا استعمال کم سے کم کریں یہ جسم میں زائد انسولین

بناتی ہے۔ مختصر نائٹوں اور کم کھانوں کے درمیان وقفہ ضرور رکھیں۔

گوشت کا استعمال جب بھی کریں چربی ضرور ملحدہ کریں کیونکہ چربی



FRESHLY PICKED OLIVES.



Freshly packed Del Monte Olives have excellent flavour, texture and colour. They come from Spain, where weather, soil and cultivation expertise results in the production of quality olives. Making them delicious! (and healthy too.)

روزانہ 20 منٹ کاسن باتھ دے آسٹیوپوروسس سے نجات

دودھ پینے، مچھلی کھانے اور دھوپ سینے
سے افاقہ ہوتا ہے

پاکستان میں ہڈیوں کے بھر بھرے پن یا نرم پڑ جانے کے عارضے کا شکار 9.9 ملین افراد ہیں جن میں زیادہ تعداد خواتین کی ہے۔ طبی ماہرین کے مطابق آنے والے برسوں میں یہ تعداد 11.3 ملین تک پہنچ سکتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ہر سال کی طرح اس برس بھی ہڈیوں کے بھر بھرے پن یا آسٹیوپوروسس سے آگاہی کے موقع پر اس سے بچاؤ اور اس کی جلد تشخیص کی ضرورت پر زور دیا جا رہا ہے۔

ضرورت ہے۔ اگر آپ کی ہڈیوں میں درد رہنے لگے خاص کر سن پاس کی عمر میں کمزوریاں یا ہاتھوں میں درد ہونا شروع ہو جائے تو علاج پر فوری توجہ دینے کی ضرورت ہے۔ ایسی خواتین کی ذرا سی معمولی چوٹ پر بھی ہڈی ٹوٹ جاتی ہے۔ حالانکہ ہڈی ایسی چیز ہیں جو آسانی سے ٹوٹ جائے۔

اگر دواؤں سے پرہیز کرتے ہیں تو۔۔۔

ڈاکٹر حفیظ کے مطابق ہڈیوں کے بھر بھرے پن کا علاج بہت آسان ہے۔ اگر آپ دواؤں سے بچنا چاہتی ہیں تو صرف 20 منٹ علی الصبح کی دھوپ سیکھیں۔ جسم پر ہلکے کپڑے ہوں، موزے یا اسکارف اتار کر 20 منٹ تک سناں باتھ لیجئے اس طرح قدرتی وٹامن D آپ کو ملے گا۔ دراصل یہ وٹامن ہڈیوں میں کیمشیم کو جمع کرنے کے لئے بہت ضروری ہے چونکہ ہماری جلد میں یہ وٹامن موجود ہوتا ہے سورج کی روشنی پڑنے سے Active ہو جاتا ہے اور ہڈیوں تک کیمشیم کو پہنچا دیتا ہے۔

”ہڈیوں کا یہ مرض پاکستان کے دیہی علاقوں سے زیادہ شہروں میں رہنے والے لوگوں کو لاحق ہے کیونکہ وہ دھوپ میں بہت کم باہر نکلتے ہیں۔ دودھ نہیں پیتے اور مچھلی نہیں کھاتے۔ چنانچہ ان لوگوں کو ہڈیوں کی کمزوری کی شکایتیں ہوتی ہیں۔ دیہی علاقوں میں عورتوں کو کام کاج کے لئے باہر نکلنا پڑتا ہے لہذا ان میں یہ مرض خال خال ہی پایا جاتا ہے۔ دوسرے لفظوں میں جدید لائف اسٹائل جس میں ایئر کنڈیشنڈ کمروں میں سونا دھوپ سے ڈرنا اور کام کاج کے لئے شام کا انتظار کرنا اور موٹاپے کے خوف سے صحت بخش غذا نہ لینا اس مرض کا اہم سبب ہیں۔

دیگر وجوہات

خاندان میں موروثی مرض کا ہونا، بڑھتی عمر کے اثرات، تھائیرائیڈ ہارمونز کا طویل عرصے تک علاج معالجہ ہوتے رہنا، کیمشیم کی کمی، سن پاس کی عمر کو پہنچ کر اور بہت زیادہ کیمشیم کا استعمال کرتے رہنا شامل ہے۔ ڈاکٹر حفیظ الرحمٰن کے مطابق یہ بھی ایک خاموش بیماری ہے جس کی علامتوں پر توجہ دینے کی

اقوام متحدہ کے ادارہ برائے صحت کے مطابق آسٹیوپوروسس دل کے امراض کے بعد دنیا بھر میں سب سے زیادہ پایا جانے والا عارضہ ہے یعنی صحت سے متعلق دوسرا اہم مسئلہ ہے۔ اس مرض میں ہڈیوں کی پلک میں کمی ہوتی ہے اور وہ بھر بھرے پن اور نرم پڑ جانے جیسے مسائل سے دوچار ہو جاتی ہیں۔ اس سے ہڈیاں کمزور ہو جاتی ہیں اور ان کے ٹوٹنے کا خطرہ کئی گنا بڑھ جاتا ہے۔ پاکستان آرٹھروپڈک ایسوسی ایشن کے صدر ڈاکٹر پرویز انجم کہتے ہیں کہ مردوں کے مقابلے میں عورتوں میں 45 برس کی عمر کے بعد یہ مرض پیدا ہوتا ہے جبکہ مردوں میں یہ بہت کم پایا جاتا ہے۔ ان کے مقابلے میں عورتوں میں 40% فیصد تک زیادہ ہوتا ہے۔

سول اسپتال کراچی کے آرٹھروپڈک کنسلٹنٹ ڈاکٹر مراتب علی نے اس ضمن میں رائے دیتے ہوئے کہا کہ ”حالیہ مطالعے کے مطابق پاکستان میں 75 سے 84 برس کی 97% فیصد خواتین جبکہ 45 سے 54 برس کی 55% فیصد خواتین میں آسٹیوپوروسس موجود ہے۔“
سندھ گورنمنٹ اسپتال کے آرٹھروپڈک سرجن ڈاکٹر حفیظ الرحمٰن کے مطابق

Delicio

The taste that suits your style®

IMPORTED FROM
OMAN



Make every meal
Oh-so-Delicio!



Harperflux

- Tomato Ketchup • Mayonnaise • Salad Dressing • Hot Sauce
- Specialty Sauces • Pasta Sauce

ڈراماٹولوجسٹ، لیزر تھراپسٹ اور کوسمیٹولوجسٹ

ڈاکٹر ناجیہ اشرف کہتی ہیں

”جلدی بیماریاں خراب صحت کا رد عمل ہوتی ہیں“

شاہین ملک

آپ نے ایم بی بی ایس (ڈاؤمیڈیکل کالج کراچی) سے کیا اس کے بعد مری انکا سے MD اور لندن سے MSc کیا۔ آپ کنسلٹنٹ اور ڈراماٹولوجسٹ کوسمیٹولوجسٹ اور لیزر تھراپسٹ ہونے کے ساتھ ساتھ جلد ناخنوں بالوں اور باہمی تعلقات سے منتقل ہونے والی بیماریوں کی مستند معالج ہیں۔



”زیچگی کے دوران ہونے والے جلدی امراض سے بچاؤ کیسے ممکن ہے؟“

”زیچگی کے دوران نارش دانوں اور دوجیسے امراض افاق ہو سکتے ہیں بہتر یہی ہے کہ اس دوران ماہر جلد سے رابطہ میں رہا جائے۔ بال تو اس دور میں نہیں گر سکتے لیکن بارہ موز کی تبدیلی کی وجہ سے دیگر شکایتیں پیدا ہو سکتی ہیں۔ اس سبب سے ہم کی سفارشی کا ہونا بہت ضروری ہے اور ماہر تغذیہ کے تجزیے سے مستفید ہوں۔ یہ بھی کہی خوراک کی تبدیلی رہیں۔ توازن خوراک کے ساتھ آرام اور ورزش بھی معمول میں شامل رکھیں تاکہ جسم کو آسکین ملتی رہے۔“

”ٹیلی ویژن کے شوز میں آپ اکثر نظر آتی ہیں تنقید مشورے دیتی ہیں مگر کبھی ٹوٹے نہیں بتاتیں اس کی وجہ؟“

”میں نہ تو ٹوٹے جاتی ہوں اور نہ ہی ان کی حوصلہ افزائی ہی کرتی ہوں۔ اس کا ایک سبب یہی ہے کہ ضروری نہیں کہ ایک ٹوٹا تمام قسم کی جلدوں پر کیا اس مشورہ اور صحت بخش اثرات مرتب کرے۔ یہاں تک کہ لیون، سکلرے اور دیگر سرس فروٹس کے عرق کو پانی میں ملا کر اگانے اور پیرو گوراکر نے کا مشورہ تو بہت سی خواتین دیتی ہیں لیکن یہ کوئی نہیں بتاتا کہ اگر پیرو دانے سے براہوت پھر کیا گیا جائے؟ کیا کیل منہاے اور جہانوں پھر سے پھرے کے لئے بھی یہی ٹوٹا قابل عمل ہے؟ ہرگز نہیں یہ تو ایسی امینین ہیں اگر وہ کہہ کہ پھر ڈراماٹولوجسٹ ہی کے پاس اس کی مشورہ دیا ہو جو وہ ہے۔“

”آپ کے پاس زیادہ تر کن امراض میں مبتلا لوگ آتے ہیں؟ اور ان میں خواتین کی تعداد زیادہ ہے یا مردوں کی؟“

”ہر عمر کے افراد جن میں آپ کو خواتین سے زیادہ مردوں میں شامل ہیں یہ مختلف امراض میں مبتلا ہوتے ہیں۔ میں کہنا سے ”ہمائی“ نارش الرجیج جلد کی دیکھا ہے۔ والدہ جلد تک اپ سے مضر اثرات و مطلق عمر کے اثرات“ فکس اور صحت بخش ماحول میں نہ رہنے کی وجہ سے ہونے والے مسائل باہمی تعلقات کے مضر اثرات یعنی مختلف جسمی بیماریاں اور شوگر کے کنٹرول نہ ہونے والے امراض شامل ہیں۔ شادی سے پہلے نو جوانوں کو اپنے پیڑھے کے نقوش رنگت اور کشش کا بہت خیال ہوتا ہے اور وہ اپنے ندرنال کو بہتر کرنے کے لئے کوشاں رہتے ہیں۔“

”کیا جلد کو مستقل طور پر گورا کیا جاسکتا ہے کیونکہ اس کی فرمائش اور تقاضے زیادہ ہوتے ہوئے؟“

”پائل ہر کوئی گورا ہونا چاہتا ہے۔ سائنس نے یہ ممکن بھی کر دکھایا ہے مثلاً اگر آپ چہرے کے لئے اس کی مناسب سے موشچر انڈر استعمال کریں اور باقی جسم کے لئے چند وکی اور براڈ کا موشچر انڈر لیں اور ان پراؤکس کا انتخاب ماہر امراض جلد کے مشورے سے کریں۔ ہماری خواتین چاہتی ہیں کہ ایک موشچر انڈر ہی تمام مقاصد کے لئے استعمال کر لیں۔ یہ چھوٹی سی بچت بڑی اور صحیحہ داری کی بیماری کا پیش خیمہ بن جائے۔“

جلدی امراض کسی بھی عمر اور بااختصاص پیش کی ہو سکتے ہیں چنانچہ یہ امراض ہر اس قاری کے لئے معلوماتی ہو سکتا ہے جو ان میں سے کتنے اور بیماریوں سے محفوظ رہنے کی خواہش رکھتا ہے۔ ڈاکٹر ناجیہ اشرف صحت کے 4 ہیڈلکس میں پریکٹس کر رہی ہیں اور ہر جگہ مرلشوں کا جانا پڑتا رہتا ہے۔ کہنے کا مطلب یہ ہے کہ ان کے ساتھ میں اللہ تبارک و تعالیٰ نے حفاظت رکھی ہے۔ ان سے کی جانے والی گفتگو آپ بھی پڑھے۔

”جلدی امراض عام صحت ٹھیک نہ ہونے کی وجہ سے ہوتے ہیں یا صرف ماحولیاتی آلودگی ان کا اہم سبب ہے؟“

”دونوں ہی اسباب کی وجہ سے ایک ہی بیماری پھوٹ سکتی ہے۔ رنگت خراب ہوتی شروع ہو جائے تو اس کا سبب جگر گردے کی خرابی اور ذیابیطس جیسا مرض بھی اس کا سبب ہو سکتا ہے۔ اندرونی طور پر غیر متوازن خوراک پرانی بیماری کا علاج نہیں نہ ہونا اور بیرونی سطح سے مضر صحت ماحول میں رہنا یا کام کرنا بھی ہو سکتا ہے مثلاً فکس اسی طرح ہوتا ہے۔ سب سے اہم محرک غذا کا غیر متوازن استعمال ہے۔ عام طور پر لوگ روٹی سالن سے سب کچھ کر لیتے ہیں کہ یہی بھر گیا تو یہ صحت بخش کھانا ہو گیا جبکہ غذا میں ہیزیاں، پھل، دالیں، مچھوڑ دو دھ صحت مند پکھلیاں، گری دار میوے، بھوسی دار آنا اور جو کا استعمال ضروری ہے۔ اس کے علاوہ اوکی 3 فیٹی ایسڈز اور زیٹون بہترین متبادل پکھلیاں ہے۔ یہ سب توازن کے ساتھ کھائے جائیں تو صحت پر فائدہ راقی ہے۔ اسی طرح ہر روز نہانے، بال دھونے، مناسب موشچر انڈر اور موافق آنے والا فیکس واش استعمال کرنے ہی جلدی بیماریوں اور الرجی سے

”کیل مہاسے کی جلد والی نوجوان بچیاں اگر میک اپ کرنا چاہیں تو کیا کریں؟“

”دو ڈاؤنڈیشن بھی نہ لگائیں۔ پاؤڈری میک اپ کریں یہ اتنا مست نہیں۔“

”شوگر کے مریض اپنے جلدی امراض پر کیسے قابو پاسکتے ہیں؟“

”شوگر کے مریضوں میں جلدی امراض کی بہتات ہو سکتی ہے۔ ناسوں کے قنصل دور کرنے کے لئے پہلی تو شوگر کنٹرول کرنے پر دی جاتی ہے یعنی ایک بار پھر آپ کو ماہر غذا نیٹ اور ماہر ڈاکٹیشن سے رابطے میں رہنا ہوگا۔ کسی بھی قسم کی غذائی بد احتیاطی سے شوگر بڑھ جائے تو اس کا فوری رد عمل جلد پر ہوتا ہے۔ زبانی کے دوران کے عرصے میں بھی یہ خطرناک تکلیف براہ جاتی ہے۔ اس لئے خاص اس دور میں ماؤں کو احتیاطی کی ضرورت ہے۔“

ڈاکٹر ناجیہ اشرف نیشنل میڈیکل سینٹر کلاہل کراچی 021-35380000
پارک لین اسپتال اولڈ کلفٹن شاہراہ ایران کراچی 021-353743615
کے علاوہ اسکن اینڈ لیزر کلینک زمزمہ 021-3583061 اور RIMS
ایچ ٹاور (میڈی کیئر اسپتال) شہید ملت روڈ بہادر آباد کراچی پر
تلفون نمبر 021-34145151 پر بالمشافعات کرتی ہیں۔

”رنگت بہتر کرنے کے لئے یا آنکھوں کی سوجن اور آئی بیگز کے لئے کیا کیا جانا چاہئے؟“

”سن ہاک ایسا لگائیں کہ جو کم از کم SPF 60 تک ہو۔ آنکھوں کی سوجن کس وجہ سے ہوتی ہے کیا ٹینڈ کی کمی کے باعث یا آنکھوں کی کوئی بیماری لاحق ہے؟ چا چھنا چاہئے اور آئی بیگز کے لئے کوئی Eye Serum بھی ڈاکٹری تجویز کرے تو بہتر ہے۔“

”کیا جلدی امراض میں Stress کا رد عمل بھی تکلیف میں اضافے کا سبب ہو سکتا ہے؟“

بالکل ہو سکتا ہے۔ ہال کرنا شروع ہو جاتے ہیں۔ بالوں کا اپنا Growth Cycle بن جاتا ہے جو تین سے پانچ ماہ کا ہوتا ہے اس کے 3 مرحلے ہوتے ہیں ایک میں بال گر جاتے ہیں دوسرے میں چکھ بڑھتے ہیں اور پرانے بال ٹوٹ کر نئے اگتے ہیں۔ اگر یہ کارول طریقے سے پروٹیکشن جاری رہے تو پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔ اگر بہت زیادہ بال گرے گئیں تو کسی طویل بیماری کا شائبہ ہو سکتا ہے۔ کسی قریبی عزیز کے انتقال کا تکلیف دہ احساس بیماری کی صورت میں ظاہر ہو سکتا ہے۔ اس لئے ڈپریشن پر قابو پانا ضروری ہے۔ اگر گنگ جین کی شکایت ہو یا پھر ہو جائے تو اس کے لئے ڈرما کولوٹکس کے مشورے سے شہید اوراد ویت کا استعمال کیا جانا چاہئے۔“

”چھوٹے بچوں میں کیسے جلدی امراض لاحق ہو سکتے ہیں اور ان سے کیسے محفوظ رہا جا سکتا ہے؟“

”ان میں ایگزیم، خارش اور دانے ہو سکتے ہیں۔ کراچی میں Humidity بہت ہے اس لئے بھی یہ مسائل پیدا ہو جاتے ہیں۔ صرف اشنی میٹیریل صاف ہر مسکے کا حل نہیں ہوتے۔ بچوں کو روزانہ نہلا دیا جائے اور موسم سرد ہو تو گرم پائے کے تولیے سے جسم کے ہارڈ حصوں کو صاف کیا جائے۔ اچھے برانڈ کی بے بی پرائیوٹس استعمال کروائی جاسکتی ہیں اور خریدنے سے پہلے یا بعد میں اسکن اسپیشلسٹ کو دکھا دیں تو زیادہ بہتر ہے کیونکہ بعد میں بھی پریشانی ہو سکتی ہے موافق ٹینک آئیں اور مائیکس سرما یا اور وقت ضائع ہونے کا خطرہ کرتی ہیں۔ بچے سے بڑھ کر تھقی تو چکھ بھی ٹینک ہے جہاں مسموم کریں کہ جلد پر ان آؤں سے بڑھ کر تھقی تو فوراً یہ مصنوعات استعمال کرنا لڑک کر دیں۔ پانی زیادہ پینے سے جلد کے فاسد مادے خارج ہو جاتے ہیں پینے اور یورین کی ٹش میں آپ کی مسرت آجی کے کری ایکشن سے بچ سکتے ہیں۔“

”کیل مہاسوں کی صورت میں پریشانیوں کا کیا حل ہو سکتا ہے؟“

”اس مسئلے کے لئے بھی ڈرما کولوٹکس سے مشورہ کرنا ضروری ہوتا ہے۔ آپ ہر قسم کی اشنی پرائیوٹس فیس واش یا کاسٹیکس استعمال نہیں کر سکتے۔ ہر جلد کا مختلف Aene Wipe ہو سکتا ہے اسی طرح فیس واش بھی مختلف ہوتا ہے۔ چھپ والے دانوں کے لئے Clindamycin لوشن ہوتا ہے اس کی بھی متعدد اقسام ہیں اس طرح آپ کوئی بھی دوا استعمال کرنا تکلیف میں شدت پیدا کر سکتا ہے۔ سن ہاک کا استعمال بھی بہت ضروری ہے مگر سے باہر نکلنے وقت سے 20 منٹ پہلے Neutrogena کے SPF 70 کا استعمال موزوں ہو سکتا ہے مگر آپ کی مخصوص جلد کے لئے کونسا مناسب ہے یہ ڈاکٹر زیادہ بہتر جانتا ہے۔“

”وائٹنگ کریمریوں میں بہتر انتخاب کیا ہو سکتا ہے کیا کوئی بھی اشتہاری کریمر سودمند ہو سکتی ہے؟“

”دعویٰ تو بہت کئے جاتے ہیں مگر ایک بار پھر ڈاکٹر سے پوچھا جائے کہ Hitone مناسب بھی رہے گی یا نہیں؟ اس طرح اور کمپنیوں کی کریمیں بھی ہیں بہتر یہی ہوگا کہ اپنی اسکن ڈاکٹر کو دکھا کے کوئی ایک کریمر استعمال کی جائے اور ڈاکٹر کے زیر علاج رہنے سے کوئی بھی رد عمل فوری طور پر گرفت میں آ سکتا ہے۔“



گھر ہونا چاہئے رنگ برنگ خیالوں کی صورت

موسم سرما میں گھر کی آرائش کے چند نکات

ضرورت ہوگی۔ اسی طرح یہ کمرہ پورے گھر کی دلفریبی بڑھادے گا۔

• پردوں کو کبھی نظر انداز نہ کیا کیجئے ویسے آج کل Cane Blinds بھی پسند کی جارہی ہیں۔ کچھ خواتین سیلف ڈیزائن کے کپڑے کو پردوں کے لئے موزوں سمجھتی ہیں کچھ ریٹینی کپڑے کا انتخاب چاہتی ہیں۔ کپڑا آپ کو کئی بھی لیں صرف رنگوں کی ٹون کا خیال رکھیں گھرے رنگ کی دیوار ہے تو ہلکے اور بھورے رنگ کے پردے مناسب رہیں گے۔



• لیپس، کافی مشینوں پر سجانے کی اشیاء جن میں کیڈل اسٹینڈ، سرکس کے ہانڈیا یا لے یا جو کچھ بھی آپ آرائش کے مقاصد کے لئے استعمال کرنا چاہتی ہوں وہ طے جلے رنگوں میں خریدیے۔ ہمیں گھر کو یکسانیت اور رنگ ہونے سے بچانا ہے اور قدرت کے خوبصورت رنگوں سے تحش کی ایسی تصویر کشی کرتی ہے جو سب کو متوجہ کر سکے۔ کبھی بھی مہنگا فرنیچر خریدنے میں جلد بازی سے کام نہ لیجئے۔ اپنے شہر میں قدیم اور نادر اشیاء کے انتخاب کرنے والے تاجروں یا شخصیات سے رابطہ کر لیا کیجئے۔ ممکن ہے ایک باران کے انتخاب میں سے آپ کو کوئی شاندار چیز مل جائے جو آپ کے لاؤنج یا ڈرائنگ روم کا جمالیاتی تاثر بدل کے رکھ دے۔



• پرانے فرنیچر کی پالش کراتے رہنے سے اس کی عمر بھی بڑھتی ہے یہ پائیدار اور بہت دنوں تک کام دے بھی رہتا ہے۔
یقیناً آپ کے Makeover کرنے کا یہ انداز آپ کے مہمانوں کو بھی اتنا ہی بھائے گا۔



• گھر کی راہداری اور اندرونی مرکزی دروازے کے سامنے کی دیوار گولڈن بیج (سنہری مائل مدھم خاکستری رنگ) بھلا لگتا ہے۔ یہاں رکھی جانے والی اشیاء یا اگر آرائشی نشست کی جگہ ہے تو انہیں مرکزی لائٹ گرین اور خاکستری رنگ کا ہونا زیادہ کھلے گا۔ راہداری میں رگ بچھائیں تو اس کے پیٹرن جنم میں بڑے نہ ہوں تو اچھا ہے۔



• اگر آپ مکمل طور پر آرائش میں تبدیلی نہیں چاہتیں یا آپ کا بجٹ اس تبدیلی کا تحمل نہیں ہو سکتا تو ظہر جائے ہماری Tips آزمائیے۔ آپ صوفوں پر رائل پر پل یعنی گہرا جاشی کپڑا بطور غلاف استعمال کر سکتی ہیں اور اگر آپ کی دیواروں پر ہلکا بھورا یا مدھم سفید رنگ کیا گیا ہو تو کیا بات ہے اس امتزاج کے ساتھ گہرے رنگ کا فرنیچر خوب بیچے گا۔ آپ اگر صوفوں کا غلاف نہیں بدلنا چاہتیں تو دو کرسیوں کے کپڑے اور کشتن میں نیلا یا لاجوردی رنگ کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔



• سردیوں کے موسم میں کچھ بھورا اور کچھ پیلا رنگ کیا جاتا ہے۔ اگر آپ کسی کمرے کی دیوار پر بھورے پیلے اور ہرے رنگ کی آمیزش سے کوئی وال پیپر آویزاں کروالیتی ہیں تو آپ کو نیم سفید رنگ کے صوفوں اور قالین یا رگزی

کیا آپ کا گھر آپ کو پور کرنے لگا ہے؟ اگر ہاں تو تحریر آپ ہی کے لئے ہے مزید پڑھئے۔

موسم بدلنا ہے تو موڈ بھی بدلتا ہے۔ گرمیوں میں آپ کو سادگی سے بچے گھر بھاتے ہیں۔ نگاہوں میں کشادگی اور فرحت انگیز تاثر دینے والے کمرے اور دالان آپ کو اچھے لگتے ہیں۔ سرد علاقوں میں رہنے والے افراد اب موسم آنک کے فرش پر غایپے یا رگزی بچھاتے ہیں تاکہ بیروں کو ٹھنڈک کا احساس نہ ہو اور گھر حرارت آمیز رہے۔



• بہت سی خواتین حرارت آمیز گہرے رنگ استعمال کرنے سے گریز کرتی ہیں جبکہ یہ شوخ رنگ آپ کی کئی حواوت کو ایک خوبصورت ڈرامائی آپنگ دیتے ہیں۔ اگر آپ صحیح رنگوں کا انتخاب کر لیتی ہیں تو گویا گھر میں ایک جادوئی سی کیفیت جنم لیتی ہے جسے برستے والے اور دیکھنے والے دونوں ہی سراپتے ہیں۔ اس جادو اثر گھر میں آکر دل لگے گا اور خوشگوار تاثر موڈ کو گرفت میں لے لے گا۔



• جہاں کہیں آپ گہرے رنگوں کا استعمال کر رہی ہوں اس جگہ سے قریب ترین اشیاء یا فرنیچر میں مدھم پیلے اور قدرے نیچے ہوئے رنگوں کا استعمال زیادہ پرکشش دکھائی دیتا ہے۔ تمام کمرے کا فرنیچر یا اشیاء کبھی گہرے رنگوں کی نل نہیں مثال کے طور پر آپ کی مرکزی پیٹنگ میں گہرے رنگوں کا استعمال ہے تو آپ کی دیوار کا رنگ مدھم ہونا چاہئے تاکہ آپ کی تصویر پر نگاہ ظہرے۔

• اگر آپ کے صوفے کا کپڑا زردی مائل سبز یا نیلے رنگ کا ہے تو آپ کی دیوار کا رنگ مدھم سرمئی ہو تو برائیں لگے گا۔

Chaltery Rahein, Aagey Barhtay Rahein!

Dawn Vitamin Enriched Bread is the only bread with the Essential Vitamin Mix that promises a daily dose of health. It contains the strength of extra Calcium, Vitamins, Folic Acid and Iron.

These give you and your family a healthy spring to your step, all day long.

Packed with
Proteins

Full of
Vitamins

Enriched with
Calcium

Iron
strength

Vitamin
Enriched Bread



کیوں نہ اپنے فریج کی عمر بڑھائیں

یہ اشیائے خوردونوش کو کئی دنوں تک محفوظ اور قابل استعمال رکھتا ہے

ضرورت کی سبزی اور دہی وغیرہ کے لئے بار بار فریج کھلتی ہیں بہتر یہی ہے کہ پہلے اچھی طرح سوچ لیں کہ آپ کو فریج میں سے کیا کیا اشیاء درکار ہیں جیسے ہی فریج کھلے حسب ضرورت اشیاء لے کر دروازہ بند کر دیں۔

پرانا فریج بدل لیجئے

20 برس تک کوئی فریج شاذ و نادر ہی ٹھیک کام کرتا ہے پرانا فریج نئے کی نسبت 3 گنا زیادہ بجلی استعمال کرتا ہے۔ نئے فریج کا خرچ چند برس میں واپس مل جاتا ہے۔

چند مفید ٹوٹکے

- فریج کی صفائی کا نام ٹھیلنا لیجئے۔
- دروازے کا ربڑ سے صاف کیا جائے تو اس پر پچھوندی نہیں لگتی۔
- فریج کے پچھلے حصے کو ہوا ملنی چاہئے تاکہ زیادہ گرم نہ ہو جائے۔
- فریج فرش پر رکھنے کے بجائے لکڑی کی چوکی پر رکھنا ضروری ہے۔

اگر فریج کی سرد ہوا خراب ربڑ کی وجہ سے خارج ہونے لگے تو وہ اشیاء ٹھنڈی کرنے میں زیادہ وقت اور طاقت صرف کرے گا۔ اس کی درستگی جانچنے کا طریقہ یہ ہے:

سال میں دو مرتبہ دس یا بیس روپے کا نوٹ ربڑ کے درمیان رکھئے اور دروازے بند کر دیجئے اب نوٹ کو کھینچئے اگر نوٹ با آسانی نکل آتا ہے اور ربڑ کی قسم کی مزاحمت نہیں کرتا تو اس کا مطلب ہے کہ ربڑ کی معائنہ طبی صلاحیت ختم ہو چکی ہے اور اگر دیکھئے میں بھی ٹیڑھی نظر آتی ہے تو اسے تبدیل کرنا ہی بہتر ہے ورنہ فریج کی ٹھنڈا کرنے کی قوت کمزور پڑ جائے گی۔ باہر کی ہوا اندر داخل ہو کر کپیر بسر پر دباؤ ڈالے گی۔

کوائل سے گرد جھاڑ دیں

فریج کی پشت پر نصب کوائل پر بہت جلد گرد اور مٹی جم جاتی ہے۔ فریج کے پیچھے جائے یا اسے کھسکے کا سامنے لائے اور نرم برش یا ویلیم کلینر سے کوائل صاف کر لیجئے مگر خیال رہے کہ پہلے فریج کو بند کر دینا ہے۔ کوائل پر گرد بننے کی وجہ سے بھی اس کی ٹھنڈک دینے کی صلاحیت کمزور پڑتی ہے۔

دروازے کا جائزہ لیتی رہا کریں

اگر دروازے کے سچ اور ٹھینے ڈنک آلود ہو گئے ہیں تو فریج کا دروازہ بھی بھیجی آپ کے ہاتھ میں آ سکتا ہے یعنی فریج سے علیحدہ ہو سکتا ہے۔ بہتر یہی ہے کہ اسے ٹھیکیشن ہی کو دکھادیں۔

درجہ حرارت متعین کیجئے

اگر فریج کا درجہ حرارت بہت کم نمبروں پر رکھا جائے تو اسے ٹھنڈک پیدا کرنے کی خاطر زیادہ کام کرنا پڑتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ بجلی کا بل زیادہ آئے گا اور کپیر بسر پر بھی دباؤ بڑھ جائے گا۔ کراچی کے موسم کے مطابق فریج کا درجہ حرارت 37 ڈگری سینٹی گریڈ ہونا چاہئے۔ فریج بار بار نہ کھولا جائے تو بھی ٹھنڈک تادیر قائم رہتی ہے۔ اس کا دروازہ بھی کبھی کبھلا نہ چھوڑیئے۔ نیچے پانی کی بوتل لے کر کمرے میں آ جاتے ہیں اور گلاس میں پانی نکال کے پھر دوبارہ فریج میں بوتل رکھتے آتے ہیں اور کبھی کبھی خاتون خانہ بھی

فریج اس وقت تکلیف دینے لگتا ہے جب آپ اسے بے احتیاطی سے استعمال کرتی ہیں۔ یہ مشینری ہے اور خاصی قیمتی ہے اسے ہر سال تبدیل کرنا بھی ممکن نہیں تاوقتیکہ وہ زیادہ ہی خراب رہنے لگے یا اس کا کپیر بسر جواب دے جائے۔

شہر ہوں یا دیہات اب ریفریجریز بنیادی ضرورت بن چکا ہے۔ ذیل میں چند تجاویز دی جا رہی ہیں جن پر عمل کر کے آپ پرانے فریج کو مدتوں تک استعمال کر سکتی ہیں۔

اول تو اسے اشیاء سے لاؤنا چھوڑ دیئے

خیال رہے کہ فریج اسی وقت ٹھیک کام کرتا ہے جب اسے تین اطراف سے دیوار اور اشیاء کے مابین ہوا کی گردش لگتی ہے۔ لہذا دیوار کے ساتھ اشیاء کو نہ رکھا کریں کم از کم ایک دو سینٹی میٹر تک خلا چھوڑنا بہتر ہوتا ہے۔ فریج کو صاف اسی طرح کیا جاسکتا ہے کہ پرانی اشیاء پہلے استعمال کر لی جائیں اور انہیں بہت دنوں تک محفوظ نہ رکھا جائے۔ فریج کو براہ راست دھوپ سے بچانا بہت ضروری ہے۔ اگر آپ کے گھر میں اسے اس جگہ رکھا گیا ہے جو چھت سے دھکی ہوئی نہیں تو یہ حرارت کپیر بسر پر دباؤ ڈالنے کے مترادف ہے۔ کپیر بسر کو باقی اشیاء سرد رکھنے کے لئے بہت زور لگانا پڑے گا۔ اگر فریج کو ہوا ملتی رہے تو یہ عمل اس کی صحت کے لئے اچھا ہے۔

ہر چار ماہ بعد صفائی ضروری ہے

فریج بند کر کے برف کا خانہ کھول دیجئے۔ نیا فریج دیر سے برف پگھلائے گا۔ کئی برسوں کا استعمال شدہ فریج ایک آدھ گھنٹے میں برف پگھلا دے گا۔ اگر آپ کا فریج ڈی فراسٹ (برف نہ بننے والا) نظام رکھتا ہے تو برف کی موٹی تہ نہیں بنے گی۔ اسے صاف کرنا چند منٹوں کا کام ہے۔ اگر برف نہ ہٹائی جائے تو کونک سسٹم خراب ہو جاتا ہے۔ پہلے تھمدنڈاؤں کو شاپرز اور کنیزز میں محفوظ کر لیں۔ کبھی بھی چھری سے کھو کر برف نہ نکالیں۔ اگر برف نرم پڑنے لگے تو لکڑے کے سچ کی مدد سے اسے کھرچنا آسان ہو جائے گا۔ اوپر سے صفائی کا مرحلہ شروع کر کے باری باری سچ کی گرلر تک آئیں۔ اسے معتدل ڈرئجٹ یا سوڈا بائی کارب سے صاف کرنا زیادہ موزوں ہے۔ اگر شیشے کے خانے ہوں تو پہلے انہیں کچھ دیر باہر رکھئے تاکہ وہ کمرے کے درجہ حرارت سے ہم آہنگ ہو جائیں دوسری صورت میں ان کا شیشہ ترخ سکتا ہے۔ مزید برآں انہیں اچھی طرح خشک کرنے کے بعد ہی فریج میں رکھئے۔

دروازوں کا ربڑ جانچ لیجئے

گاسٹ یا فریج کے دروازے کا معائنہ طبی ریفریجریٹ سے چیکنا ضروری ہے۔



فرش کا انتخاب حسن جمالیات کا امتحان

گھر کا فرش اسے دلکش جمالیاتی بیکر عطا کرتا ہے۔ یہ کسی مکان کی قدر و قیمت میں اضافہ یا کمی کا سبب بھی بنتا ہے۔ اگر آپ گھر آراستہ کر رہی ہیں تو لاؤنج اور واش روم کا فرش یکساں میٹرل کا نہیں بنوائیں گی۔ اگر آپ کو دفتر آراستہ کرنا ہے تو آپ گھر کے ڈرائنگ روم جیسے فرش وہاں نہیں بنوائیں گی۔ ہر کمرے ہر والاں اور پورچ سے لے کر کچن اور واش روم تک یعنی ہر جگہ کا فرش دوسری جگہ سے مختلف ہوگا کیونکہ ہر جگہ کی افادیت اور کارگزاری کے وظائف جدا ہوتے ہیں۔

فرش کی جھاوٹ کا آسان ترین حل قالین بچانا ہے

سادہ اور آسان حل یہ ہے کہ آپ پرانے فرش کو نیا بنانا چاہیں اور بہتر شکل میں دکھانے کی کوشش کرتی ہیں تو آپ کی اولین ترجیح خوشنما قالینوں کا استعمال ہوتا ہے۔ تاہم اس آرائش کو ماحول دوست بنانے کے لیے صاف ستھرا رنگنا بہت اچھا ہے۔ قالین کے اندر گرد و غبار جمع ہوتا ہے اور ویکریم کلیئر جو کہ خاص قالینوں کی صفائی کے لیے بنائے جاتے ہیں وہ بھی مکمل طور پر کارآمد نہیں کہہ سکتے اور یہ بھی ناممکنات میں سے ہے کہ آپ دن میں دو یا تین مرتبہ ویکریم کریں یہ چھتا چھٹکے والی جھاوٹ سے مایوسوں کی صفائی ماحول دوست نہیں ہو سکتی۔ بہتر یہی ہے کہ دیوار

سے دیوار تک بچھائے جانے والے قالینوں کا استعمال نہ کیا جائے گوکہ 70 سے 100 روپے اسکوائر فٹ کے حساب سے یہ قیمتیں بڑھتی ہیں۔ قالین بچھانے کی خدمات کا معاوضہ 10 سے 12 روپے اسکوائر فٹ ہے۔ اگر آپ کے ہاں تین برس سے چھوٹے بچے پالتو جانور سانس اور سانس کی تکلیف میں مبتلا حساس افراد موجود ہیں تو آپ فرش کی آرائش کا یہ انداز اختیار نہ کریں۔ یہ آپ اور آپ کے اہل خانہ کے لئے درمزی کا باعث بن جائے گا۔

دوسرا انتخاب کنکریٹ ہو سکتا ہے

کنکریٹ کے کئی رنگ ہو سکتے ہیں اگر آپ سرمئی رنگ کا انتخاب کرتی ہیں تو یہ بجٹ کو متاثر نہیں کرے گا۔ اس کی تعلیقی آرائش کے لئے آپ چاہیں تو

مختلف رنگ کی اینٹوں یا Glass Panes یا تاہے Copper کاری کے خولہ صورت نقوش بنادیتے ہیں جسے کمرے کے اطراف یا وسطی حصے میں نصب کیا جاسکتا ہے یعنی Borders بنانے کے فرش کی آرائش کرنا ممکن ہے۔

یہ استعمال میں بہل خاص کر بچوں کے کمرے کے لئے محفوظ تر تصور ہے۔ اسے کچن و دفاتر اور راہداری کے فرش کے لئے استعمال کیا جاسکتا ہے۔

یہ قیمتیں بڑھتی ہیں۔ 100 روپے سے 150 روپے اسکوائر فٹ اور نصب کرنے کی قیمت 200 سے 250 روپے فی اسکوائر فٹ ہے۔



لکڑی

یہ مہنگا ترین انتخاب ہے۔ بہت عالی شان لکڑیوں میں بھی کسی خاص کمرے یا دفتر میں مخصوص جگہ پر لکڑی کا فرش بنایا جاتا ہے۔ لکڑی کے اس فرش میں Teak اور شیشم زیادہ تر طلب کئے جاتے ہیں کیونکہ یہی اقسام قدرے کم قیمت اور عام طور پر دوسرے میں ہیں۔ یہ فرش ڈرائنگ روم یا ماسٹر بیڈ روم میں زیادہ چھتا ہے۔ اس فرش کی قیمت 190 سے 400 روپے فی اسکوائر فٹ جبکہ نصب کرانے کا معاوضہ 50 سے 60 روپے فی اسکوائر فٹ ہے۔

یہ آپ پر منحصر ہے کہ اس انتخاب میں چمکیلی شفاف مدھم شیلی یا سنہری اور چمکیلی مٹی جیسے شفاف ماوے میں کس قسم کی ٹائلیں پسند کرتی ہیں۔ پاکستان میں ٹائلز کی کئی کمپنیاں ہیں جو شیشوں کے ساتھ ہاتھ سے کندہ کاری کی ہوئی بھی دستیاب ہیں۔ کچنی مٹی کی سرخ کچھریوں کی بھی مخصوص جھاوٹ کمرے کو نیا تاثر دے سکتی ہے۔ سادہ ٹائلیں قیمتاً سمجھی نہیں ہوتیں مگر جیسے جیسے ڈیزائن والی ٹائلیں ان کی قیمت بڑھتی جاتی ہے۔ ڈیزائن والی ٹائلوں کی قیمت 800 روپے سے شروع ہو کر 1,800 روپے تک جاسکتی ہے۔ (یاد رہے کہ یہ مقامی طور پر تیار کی جانے والی ٹائلوں کی قیمت ہے) اور انہیں نصب کرنے کی خدمات کا معاوضہ 30 سے 40 روپے فی اسکوائر فٹ ہے۔



وینائل

وینائل فلورنگ بھی پرکشش اور نسبتاً کم قیمت کا انتخاب ہو سکتا ہے۔ یہ مختلف رنگوں اور شیشوں میں دستیاب ہے ان میں سے کچھ کو لکڑی کی جھاوٹ سے مشابہ قرار دیا جاتا ہے۔ یہ کچن لائڈری روم اور ہال کے لئے موزوں انتخاب ہے۔ اس فرش کی قیمت 50 سے 80 روپے فی اسکوائر فٹ جبکہ لگوانے کی ضروری 10 سے 12 روپے فی اسکوائر فٹ ہوتی ہے۔



آئیے ٹشورول کرافٹ کریں

ٹوائٹ رول ہے کام کی چیز تو نئے ڈھنگ سے کریں استعمال

بنانے کا طریقہ:

1- آکٹوپس ٹشورول بولڈر بنانے کے لئے سب سے پہلے ٹوائٹ پیپر رول کو مختلف سائز میں کاٹ لیں۔ ایک بڑا رول جسے اس کے اصلی سائز میں ہی رہنے دیں۔ دوسرا رول چھوٹا تیسرا اس سے چھوٹا ہونا چاہئے۔

2- اب ان تینوں ٹوائٹ پیپر رول کو اپنے پسندیدہ رنگوں سے پینٹ کر دیں۔ یہاں پر جامنی نیلے اور زرد رنگوں کا انتخاب کیا گیا ہے۔

3- پیٹ شک ہو جائے تو ایک سفید کاغذ بغیر لائنز والے لے لیں اس سے آکٹوپس کی آنکھیں مختلف طرح کی شکلوں میں بنائیے جیسے گول بیضی اور چوکور میں کاٹ لیں۔

4- کالے مارکر کی مدد سے آنکھوں کی پتلیاں بنالیں۔

5- اس کے بعد آکٹوپس کے بازو یا Tentacles بنانے کے لئے ٹشورول کے ایک سرے پر قیمتی کی مدد سے آدھا ایک انچ کے فاصلے پر کٹ لگا دیں اور انہیں لمبا رکھیں تاکہ گتے پر چپکانے میں آسانی رہے۔

6- اب کاغذ کی بنی ہوئی آنکھوں کو ہر ٹشورول پر پیٹ کر لیں۔

7- اگلے مرحلے میں گتے کو چوکور شکل میں کاٹ لیں۔ اس مقصد کے لئے جوتوں کے ڈبے کو بھی استعمال میں لایا جاسکتا ہے۔

8- چوکور گتے کو سفید کاغذ میں لپیٹ لیں اگر چاہیں تو اسے نیلے رنگ کے کاغذ میں بھی گور کیا جاسکتا ہے۔

9- اب رول کے آخری کٹے ہوئے سروں کو تھوڑا سا باہر کی جانب موڑ کر اس پر گوند لگا لیں اور اسے مستوی سے دبا کر گتے پر چپکا دیں لیجئے آپ کا آکٹوپس اسٹیشری بولڈر تیار ہے۔

اس کے علاوہ بھی ٹشورول کو خوبصورت بنا یا جاسکتا ہے جیسے کہ آپ رول پر گوند لگا کر نگین اون لپیٹ دیں اور باریک ٹوم کی چھول پتیاں کاٹ کر ٹشورول پر چپکا دیں۔

اسی طرح ٹوائٹ ٹشورول پر مختلف قسم کے پٹرن، اشکال اور تجزیہی آرٹ اور کارٹون کیریکٹرز بنا کر بھی اسے منفرد اور دیدہ زیب بنا یا جاسکتا ہے۔

آپ چاہیں تو ٹشورول کو رنگ برنگے کاغذوں میں لپیٹ کر ستاروں اور گینوں سے آرائش کی جاسکتی ہے۔

لکھنے کی میز پر کام کے دوران آپ کا قلم پھسل اور دوسری اسٹیشری سامنے دھری رہے تو ہاتھ رکنا نہیں ہے۔ کبھی کبھی کمپیوٹر سے ہٹ کر بھی لکھنے کا کام کرنا پڑتا ہے۔ اگر وقت پر کوئی چیز نہ ملے تو خاصی پریشانی اور جھجھلاہٹ کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

آج ہم آپ کو ان سطور کے ذریعے ٹوائٹ رول سے آکٹوپس کی شکل کا اسٹیشری بولڈر بنانا سکھائیں گے جسے آپ صرف واش روم میں استعمال کی چیز سمجھتے ہیں وہ آپ کی رائٹنگ ٹیبل پر ملے ڈھنگ سے استعمال ہوگی۔ اس بولڈر کے لئے درکار اشیاء درج ذیل ہیں:

رنگین موی پنسلوں، رنگین Crayons، قیمتی مارکر، ڈرائنگ پنز، کاغذ کلپ، زربو ہائی لائٹر اور اسکیل کے علاوہ ٹوائٹ رول کا خالی حصہ

اب بچے اور بڑے چھوٹی چھوٹی چیزیں گتے کے بھول نہیں سکیں گے۔ آپ کا ڈیسک اور ٹیبل صاف رہیں گے۔





Wide Range of Sauces & Vinegars



Taste The Difference



میٹھے کامزاتو اوماما میں ہے



GUSTARD & JELLY

So Sweet So Delicious

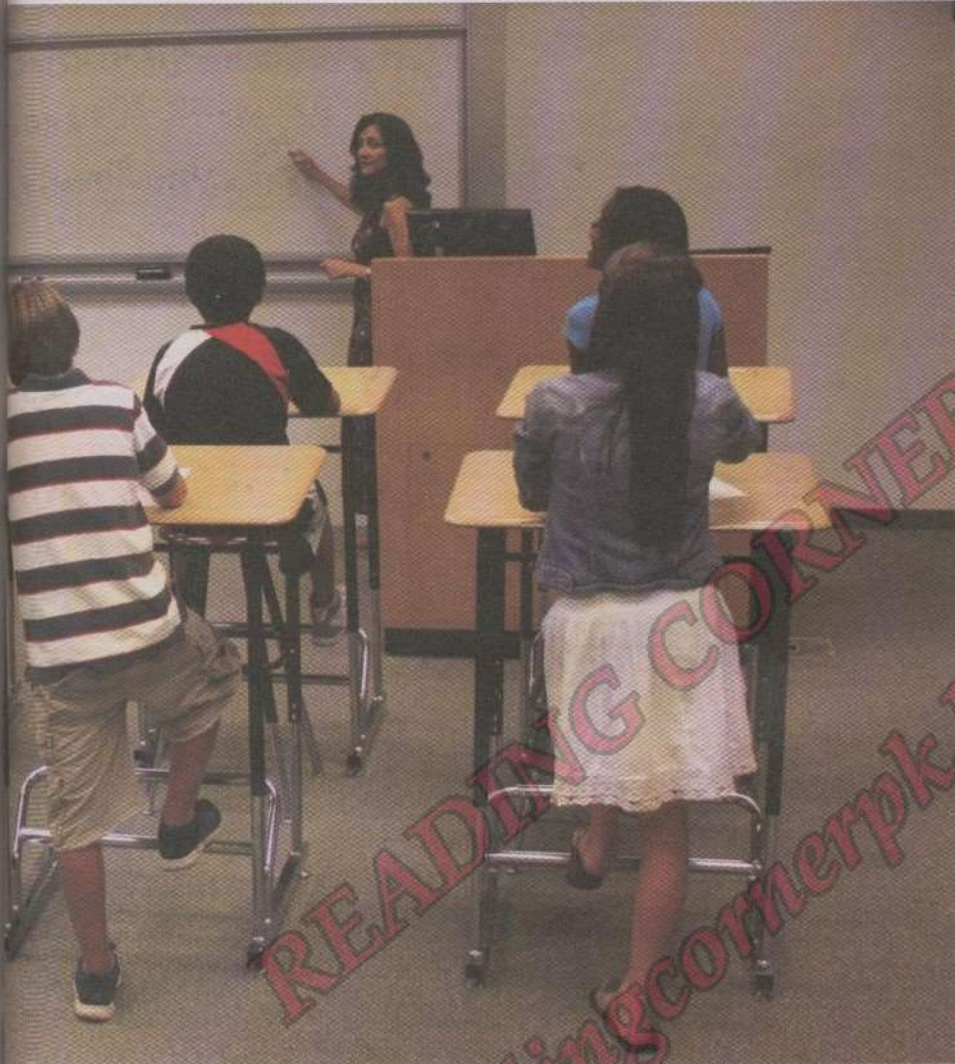


DAILY



Cooking With Style





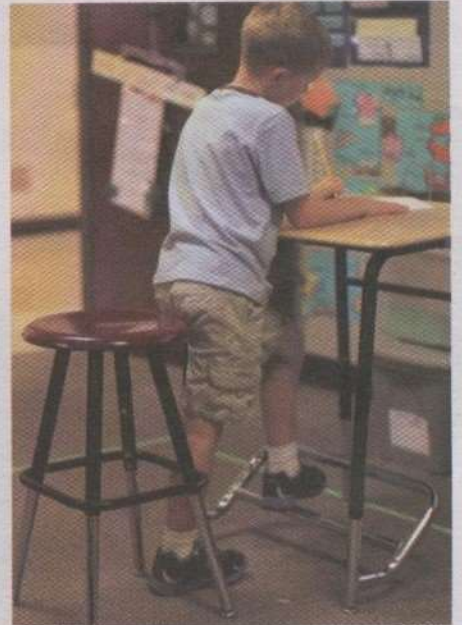
بیٹھنا منع ہے

کھڑے کھڑے وزن گھٹائیے

آپ کو حیرت ہوگی مگر یہ حقیقت ہے کہ امریکی ماہرین نے بچوں میں بڑھتے ہوئے موٹاپے کو دور کرنے کے لئے روایتی اسکول ڈیسک پر پابندی لگانے کا عندیہ دیا ہے۔ ماہرین کے مطابق کلاس میں بیٹھنے کے بجائے اگر طلبہ کو اسٹینڈ ڈیسک فراہم کر دیا جائے تو وہ کھڑے رہتے ہوئے اپنی 25 فیصد کیلوریز کو جلا سکتے ہیں۔

اس ضمن میں ریسرچرز نے ٹیکساس کے 500 اسکول کے بچوں کو اسٹینڈ ڈیسک فراہم کئے ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ وہ یہ اسٹینڈنگ ورک اینیشن بچوں کو جسمانی طور پر زیادہ چاک و چوبند کر سکتے ہیں۔ اس طرح کھڑے رہنے سے نہ صرف ان کی جسمانی سرگرمی میں اضافہ ہوگا بلکہ ان کی کیلوریز بھی زیادہ خرچ ہوں گی اور ان کی ریڑھ کی ہڈی پر پڑنے والا تناؤ بھی کم ہوگا جو کہ عموماً روایتی ڈیسک پر دن بھر بیٹھے رہنے سے پیدا ہو جاتا ہے۔

ٹیکساس کے ایک طبی مرکز کے روح رواں مارک بینڈن کا کہنا ہے کہ ہم نے اس تحقیق کے تحت Elementary کلاس رومز میں یہ اسٹینڈ ڈیسک متعارف کرائی ہیں تاکہ موٹے بچوں پر اس تجرباتی عمل کا اثر دیکھا جاسکے۔ کالج اینیشن انڈیپنڈنٹ اسکول ڈسٹرکٹ کے 500 طبیسٹری طالب علموں کو اسٹینڈ ڈیسک فراہم کر کے موٹاپے کو کنٹرول کرنے کی مہم کا آغاز کیا گیا



زیادہ مستعد اور پرجوش نظر آتے ہیں جبکہ بیٹھے ہوئے بچے قدرے سست اور بے رغبتی کا شکار نظر آتے ہیں۔ بینڈن نے مزید کہا کہ روایتی پاسک کی کرسیوں کی نسبت اسٹینڈنگ ڈیسک کے ساتھ دیا جانے والا اسٹول بچوں کے دوران خون اور انداز نشست میں بہتری لاتے ہیں جبکہ ڈیسک بھی کمر درد میں مفید ہو سکتے ہیں اگر وہ اس پر جھک کر نہ بیٹھیں البتہ پیکرٹم ہونے کے بعد اسٹول پر بیٹھا جاسکتا ہے۔

ٹیکساس کے جن تین اسکولوں میں یہ ڈیسک فراہم کئے گئے ان بچوں کی جسمانی و ذہنی صحت پر نمایاں اثرات مرتب ہوئے۔ کھڑے ہوئے بچوں کی توجہ اور کام کرنے کی اہلیت کے مقابلے میں قدرے بڑھ جاتی ہے کیونکہ بیٹھے ہوئے بچے کی حرکات و سکنات محدود ہو جاتی ہیں۔ لہذا کھڑا ہونا سزا نہیں ہے خاص طور پر امریکی اسکولوں میں یہ قابل عمل تجویز کے طور پر اختیار کی جانے لگی ہے۔

ہے۔ اس تحقیق کا حصہ بننے والے بچوں کو کنٹریس ویئر ڈیوئس بھی دی گئی ہے تاکہ ان بچوں کی خرچ ہونے والی توانائی کا اندازہ لگایا جاسکے۔ ان بچوں کو یہ ہدایت کی گئی ہے کہ وہ اسکول میں لگاتار پانچ روز تک اس ڈیوئس کو لگائے رکھیں تاکہ پانچ روز بعد ان میں گھٹنے یا زہنے والی انرجی کو تاپا جاسکے اور دیکھا جائے کہ کھڑے رہنے سے ان کی صحت پر کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

فال اور اسپرنگ سسٹر کے بعد نتائج کی روشنی میں ماہرین اس نتیجے پر پہنچے کہ روایتی ڈیسک پر بیٹھے رہنے کی نسبت کھڑے رہنے سے ان کی صحت پر بہت ہی مثبت اثرات مرتب ہوئے ہیں اور ان کی کیلوریز بہت زیادہ خرچ ہوئیں۔ بیٹھے والے طلبہ کی نسبت ان میں 15% کیلوریز زیادہ خرچ ہوئی ہیں۔

بینڈن کا کہنا ہے کہ ”بہت سے فربہ بچوں میں یہ تناسب 25 فیصد تھا۔ اساتذہ کے مطابق کھڑے ہونے والے بچے کلاس روم میں لپکچر زیادہ توجہ سے سنتے ہیں اور سستی کا مظاہرہ نہیں کرتے۔ یہ بچے سوال و جواب کے دوران مٹے میں



آپ کا بچہ ذہین

ہے یا نہیں

کوئی اور نہیں اس کی ڈرائنگ بتائے گی

کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ بچے کی ذہانت کا اندازہ بچپن میں نہیں ہو سکتا مگر کچھ ماہرین اس خیال کے حامی ہیں کہ پوت کے پاؤں پالنے میں ہی نظر آ جاتے ہیں وہ کس طرح؟ آئیے یہ تحریر پڑھتے ہیں۔

اپنے تخیل کو آزما لیں گے کسی بھی تصویر، نقش، نگاری، تھیٹر سے محفوظ ہونے یا اچھی نظم لکھنے پڑنے یا کہانی بنانے یا سنانے سے زندگی مزید خوبصورت اور خوش رنگ ہو جاتی ہے اور مشکلات بھری زندگی میں سکون پیدا کرنے کا باعث بنتی ہے۔ ہر بچے کا ذہن ایک زرخیز ذہن کی طرح ہوتا ہے جس میں پودے اگتے ہیں لیکن کیسے پودے؟ اس کا انحصار ان بچوں پر ہے جو ہم انہیں فراہم کرتے ہیں۔

بہتر اسکول میں پرائمری اور سینڈری درجے کے طلباء و طالبات کو پروجیکٹ ورک دیے جاتے ہیں۔ چارٹس پر ایک تقسیم کوڈ براؤن کروایا جاتا ہے اور ہر بچہ اس ایک موضوع کو اپنے مشاہدے، بصیرت اور تخیل کی مدد سے پینٹ کر کے لاتا ہے۔ اس طرح بچے کا ذہن بیدار ہوتا ہے اور یہ باتیں صحت مند نشوونما کے لئے بہت ضروری ہیں۔

ڈرائنگ کے مقابلے بچوں کو مشاہدہ کرنے، جانچنے، محسوس کرنے، تجزیہ کرنے، رنگوں کا انتخاب کرنے اور انہیں بہتر تخیل کے ساتھ استعمال کرنے کی ترغیب دیتے ہیں اور یہ سیکھنے کا عمل ہے اور یہی جدید نظام تعلیم ہے۔ سلیبس ختم کرنے اور بچوں پر ہوم ورک کا دباؤ ڈالنے کے بجائے انہیں عمومی پڑھائی سے کسی حد تک دور رکھنا بہتر ہوتا ہے کیونکہ گھل، آرٹ اور کرافٹس بچے کی تخلیقی، علمی صلاحیتوں کو اجاگر کرنے اور شخصیت کو متوازن کرنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

اپنے والدین سے ملے ہوئے چیز کی وجہ سے ملی جملہ ایسے جڑواں بچے جن کی شکلیں آپس میں بہت ملتی ہیں ان کی ڈرائنگوں میں بھی مماثلت پائی گئی مگر ایسے جڑواں بچے جن کی شکلیں آپس میں نہیں ملتی تھیں ان کی ڈرائنگوں ایک دوسرے سے خاصی مختلف تھیں اور ان بچوں کی ذہانت کی سطح بھی مختلف تھی۔

محترم طاہر منصور فاروقی والدین اساتذہ اور بچوں کی رہنمائی کی متعدد تصانیف شائع کر چکے ہیں۔ ان کے خیال میں بچے کسی قوم کا انتہائی قیمتی سرمایہ ہوتے ہیں چنانچہ ان کی ذہنی و جسمانی نشوونما، تعلیم و تربیت پر توجہ دینا قومی فریضہ ہوتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ جذباتی نشوونما پر بھی نگاہ ڈالنی چاہئے۔ اگر بچوں کے اندر دل نہیں ہوگا تو ان کی زندگی بہت زیادہ مشینی اور رابوٹ جیسی ہو جائے گی۔

انسانی جذبات اور ہمدردی کے جذبے میں فرق کو سمجھنے کی ضرورت ہے۔ اگر ہم ایک بہتر دنیا کا تصور قائم کرنا چاہتے ہیں تو ہمیں جسمانی نشوونما کے ساتھ ساتھ بچوں کا جمالیاتی ذوق بھی بلند کرنا ہوگا۔ انہیں مشاہدہ کرنے اور محسوس کرنے کی عادت ڈالنی چاہئے۔ وہ اس وقت زیادہ بہتر شہری بن سکتے ہیں جب وہ قدرت کی خوبصورتی کو محسوس کریں۔ سورج کا لگنا، غروب ہونا، چاند اور آسمان، بارش کا ہونا، رنگ برنگے پھول، خوبصورت گھر کے ذرائع، شہد کی مکھوں کا بھندہ یا سمندر میں سب قدرت کے شاہکار ہیں، انہیں کاغذ، رنگین پینسلین یا داغ و لکڑے کر چھوڑ دیجئے وہ

جب بچے کاغذ پر رنگ بکھیرتے ہیں، آدھی ترچھی، بے ہنگم اور سیدھی افقی یا عمودی لکیریں کھینچتے اور نقش بناتے ہیں تو فن تحریر کے ماہرین ان فطری سی لکیروں اور رنگوں سے ذہانت کے معیار جانچ لیتے ہیں۔ لندن کے کنگز کالج سے منسلک ماہر نفسیات نے اس تحقیق کی غرض سے 15 ہزار سے زائد نئے بچوں کا ڈیٹا اکٹھا کیا اور اس کا جائزہ لیا۔ اس تحقیق میں ایسے جڑواں بچوں کو شامل کیا گیا جن کی شکلیں بالکل ایک جیسی تھیں اور ان جڑواں بچوں کو بھی جن کی شکلیں آپس میں زیادہ نہیں ملتی تھیں۔ نئے بچوں سے کہا گیا کہ وہ ایک بچے کی تصویر بنائیں۔ اس کے بعد بچوں کے آرٹ ورکس کو یکجا کیا گیا اور ماہرین نے بچوں کی ان تصویروں کو 12 میں سے نمبر دیے اور انہیں جانچتے ہوئے چند عوامل کو مد نظر رکھا گیا جیسا کہ یہ ڈرائنگ فطرت اور حقیقت سے کس قدر قریب تھیں؟ بچوں نے سر، بالوں، جسم کے دیگر اعضاء اور چہرے کے مختلف زاویوں کو کس حد تک سوچ بچار کے بعد بنانے کی کوشش کی ہے یعنی جزئیات کا کس کس حد تک خیال رکھا گیا ہے اس کے بعد بچوں کی ذہانت کا امتحان لیا گیا اور انہی بچوں کا چند برس بعد پھر امتحان لیا گیا نئی تصاویر اور ذہانت کے امتحان سے ان IQ کے درجے کا تعین کیا گیا۔ جن بچوں کی تصاویر کو بچپن میں سراہا گیا تھا انہیں بعد از بھی ذہین قرار دیا گیا۔

تحقیق دانوں نے یہ نتیجہ بھی اخذ کیا کہ بہت سے بچوں کو ذہانت ورثے میں

بوگن ویلیا

خوبصورت آرائشی تیل
تیل میں سجے رنگارنگ پھول

صدف آصف

گھر کی خوبصورتی کے لیے جہاں دیگر عوامل کارفرما ہوتے ہیں وہاں ایسے پودوں کا استعمال ضروری ہے جن کو لگانے سے نہ صرف لان اور کھیتوں کے حسن میں اضافہ ہوتا ہے بلکہ دیکھنے والی آنکھ کو بھی تراوت بخشتا ہے۔ آج کل دنیا کے بیشتر ممالک میں گھروں، دفاتروں اور ہوٹل غرضیکہ ہر جگہ کی تزئین اور آرائش پودوں کے ذریعے کرنے کا فریضہ آگیا ہے۔

بوگن ویلیا، ایک بہت خوبصورت پودا ہے جس کا تعلق بیلیوں کی ان اقسام میں سے ہے۔ جو عوامی حلقوں میں بے حد مصروف ہے اور تعلیمی اداروں، گھروں، باغوں، پارکوں اور کھیتوں کی آرائش کے لیے لگائی جاتی ہیں۔ آرائشی پھولوں کے دلدادہ بوگن ویلیا کا کر اپنے ذوق کی تسکین کر سکتے ہیں کیوں کہ یہ با آسانی دیواروں، گرل یا جنگلوں وغیرہ پر چڑھ جاتی ہے۔

بوگن ویلیا کے پتے قدرتی طور پر چمک دار ہوتے ہیں۔ اس تیل پر اگلنے والے پھول مختلف رنگوں کے ہوتے ہیں جو بہت بھلے دکھائی دیتے ہیں مگر عام طور پر نارنجی، گلابی اور جامنی رنگ کے پھولوں والی تیل بہت زیادہ پسند کی جاتی ہیں۔ ایک تیل میں ایک ہی رنگ کے پھول آگتے ہیں۔ بوگن ویلیا کی خاصیت یہ ہے کہ ان پر سارا سال پھول آتے رہتے ہیں۔

اس تیل کی افزائش نسلی قلم کے ذریعے کی جاتی ہے۔ فروری، مارچ، ستمبر اور اکتوبر میں نوانچہ قلم بھی کاٹ کر لگادی جاتی ہے ان کی حفاظت کے لیے تار شدہ کیاریوں میں لگانا بہتر رہتا ہے اگر ان کی گھج سے دیکھ بھال کی جائے تو ایک مخصوص عرصے میں قلمیں اس قابل ہو جاتی ہیں کہ انہیں کہیں اور بھی منتقل کیا جاسکے۔

حد سے زیادہ کچنی مٹی اور ریتیلی زمین ان کے لیے قطعی موزوں

نہیں، اس لیے مٹی کی زرخیزی اور آبپاشی حسب ضرورت کی جانی چاہیے۔ تیل کی سوکھی ہوئی شاخوں کو کاٹ دینا چاہیے۔ بوگن ویلیا کی تیل کاٹنے دار ہوتی ہے اس لیے بعض اوقات اسے بیرونی دیواروں یا دروازے کے قریب باڑ کے طور پر لگایا جاتا ہے۔ اس کی اونچائی عام طور پر پندرہ سے بیس فٹ تک بھی چلی جاتی ہے۔ اس کی جھاڑی بھی بنائی جاتی ہے اس کے لیے اچھی طرح کاٹ چھانٹ کی جاتی ہے یہ بہت تیزی سے پھیلتی ہے اور مخصوص قطعے پر چھا جاتی ہے جس کی وجہ سے گھر کا وہ حصہ رنگین و دلکش ہو جاتا ہے۔

بوگن ویلیا کی تیل کیسے پروان چڑھے؟

• یہ تیل سرعت رفتاری سے نہیں بڑھتی اگر ایک بار سوکھے گئے تو

اسے دوبارہ سرسبز ہونے میں وقت لگتا ہے۔ باغبان خواتین و حضرات کا کہنا ہے کہ جس طرح موت کا بہانہ ہوتا ہے اور انسان آنا فنا ہوتا ہے ایسی ہی دارغ معارفیت دے سکتا ہے بالکل اسی طرح اگر قدرتی ماحول پانی، پودوں کی خوراک یا روشنی میں سے کوئی ایک عنصر دستیاب نہ رہے تو پودا مر جھکا جاتا ہے یا جل جاتا ہے۔

• سردی کے موسم میں اس تیل کو پانی کی وافر ضرورت نہیں ہوتی بلکہ آپ ہفتے میں ایک بار بھی اسے پانی دیں جب بھی یہ ہری بھری رہتی ہے مگر دھیان رہے کہ آپ کی کھا دRichd ہو۔ ملک کے ایسے علاقے جہاں سرما کی بارشیں خوب ہوتی ہوں وہاں ہفتے میں ایک بار بھی پانی دینے کی دروسری نہیں ہوتی۔ بوگن ویلیا سے زیادہ آسانی سے کوئی دوسری تیل آگنا شاید ہی ممکن ہو۔ یہ آپ کے گھر کی جمالیات کا بہترین اظہار بھی ہے اور ماحول دوست بھی ہے۔

ورسٹائل شخصیت اور باکمال شیف محمد مصطفیٰ سے ملنے



فیشن ڈیزائننگ اور کوئنگ میں یکساں مہارت اور دلچسپی رکھنے والی اس شخصیت کا نام محمد مصطفیٰ ہے جن سے مل کر باتیں کر کے یہ احساس ہوا کہ اب تک ہم کہاں تھے؟ کیوں ان سے پہلے نہ ملے بہر حال خوش قسمت ہیں ان کی طالبات کہ جوان کی قابلیت سے فیض اٹھاری ہیں

اپنے کیریئر کی شروعات کے بارے میں وہ بتا رہے تھے ”شروع میں میں فیشن کے جدید رجحانات اور اسٹائلز پر توجہ دیتا تھا۔ عوامی آراء دیکھ کر کے ڈیزائنرز کے پاس جاتا تھا وہ میرا جنون دیکھ کر میری بات سنتے اور میری محنت کو سراہتے تھے۔ کرتے کرتے میں بہت آگے بڑھ چکا تھا۔ میری تصانیف تعلیم اور ریوگنی تھی وہ مکمل کی۔ اس کے بعد انہیں انسٹی ٹیوٹ آف فیشن ڈیزائننگ سے تربیت لی ساتھ ہی ساتھ مجھے بچپن سے ٹیلیک کا شوق تھا۔ میری امی کی دوست میری پہلی اسٹائلسٹر تھیں۔ گھر کی دھوپوں میں مانی کے ساتھ امی کو دیکھتا تھا کہ چپاس افراد کا کھانا بھی خوش دلی سے تیار کر لیتی تھیں۔ میرا بھی بنی جاتا تھا کہ ان کی مدد کروں اور اپنے طور پر کچھ نہ کچھ کرتا رہتا تھا۔ انٹر نیشنل کونگ میں نے اپنی امی سے ہی سیکھی۔ میری والدہ بڑی سیو کیونٹیشن کے شعبے سے منسلک تھیں اور 5 برس امریکہ میں ملازمت کر کے آئی تھیں۔ انہیں کھانے پکانے کا بے حد شوق تھا۔ اس لئے یہ ہنر ورثے میں مجھے ملا۔ اس کے بعد مجھے چائینیز میز Miss Susie اور ان کے شوہر جان مل گئے پھر تو کچھ نہ پوچھے کہ میری دیوانگی کا کیا عالم تھا۔ عاروق روڈ پر ان کا بیوی پارلر اور بیوٹھ تھا۔ ان کے بچے میرے دوست تھے۔ ان سے میں نے ٹیٹ مرتب کرنا، مصالحوں اور اجزاء کے پیکٹوں کا درست استعمال اور اپنے پکانے میں جو نامیاں تھیں وہ سب سیکھیں اور اس کے بعد میں نے ہوٹل Ramada میں ملازمت کر لی تاکہ پروفیشنل شیف کی تربیت لے سکوں۔“

”پروفیشنل اور اوکل شیف کی اصطلاحوں کے معنی کیا

ہوتے ہیں؟“

”ایک آدمی اندازے کے بل پر کھانا پکاتا ہے وہ اوکل ہوتا ہے اور دوسرا مارکیٹنگ اور بیوٹھ کے کھانے کو سامنے رکھتا ہے۔ جوتا یہ ہے کہ ہمارے ریسٹورانٹس نے نام کچھ اور رکھے ہوئے ہیں جبکہ ڈشز بنانے کی مہارتوں کا درست استعمال نہیں جانتے یا نہیں کرتے۔ میرا کہنا یہ ہے کہ آپ ریسٹورانٹ کے نام کو کم معیار کے سوپ اپنی ساکھ خراب نہ کریں۔ جس ملک یا خطے کا نام استعمال کر رہے ہیں اس کا مفروضہ کھانا بھی تو تیار کریں۔ ہوٹل کی جاب میں مجھے مزائیں آیا تو میں نے 11

سال قبل رنگون والا کیونٹی سینٹر جوائن کر لیا۔“

”پڑھانا آسان لگایا اسے کٹھن پایا؟“

”یہاں میں نے اپنے دونوں بھتیجیوں کے ساتھ کہ لباس کی تراش خراش اسلامی کے طریقے، جدید رجحانات اور مختلف ثقافتوں کی عکاسی میں طالبات کی رہنمائی بھی ہو اور کونگ تو خیر میرا پسندیدہ مشغلہ تھا۔ پڑھانے وقت

پریشانیوں زیادہ ہوتی ہیں مثلاً اگر آپ تھائی سوپ بنانا سکھارہے ہیں تو اس کی بھی کئی تکنیکریز ہیں۔ کچھ لوگ تھائی سوپ میں چاول شامل کرتے ہیں کچھ پھن کچھ اس کی رنگت بدلی رکھتے ہیں تو کچھ دوسری سیار رکھنا پسند کرتے ہیں۔ ایک جواب میں دس سوال کے جانتے ہیں۔ بچیاں مطمئن کم ہی ہوتی ہیں۔ پڑھانے اور سکھانے کے لئے آپ میں میرا کامادہ کوٹ کر بھرا ہونا چاہئے آپ یہاں عزت کریں گے تو عزت ملے گی۔“

ہیں۔ ہمارے یہاں اکثر نوآموز پکانے والے ان تینوں کا فرق نہیں جانتے۔

”پکن پاؤڈر اور چائیز سالٹ استعمال کرنا کیا بہت ضروری ہوتا ہے؟“

”چائیز کھانوں میں گریوی بنانے کے لئے پکن پاؤڈر کا استعمال ہوتا ہے مگر زیادہ مقدار میں نہیں ہونا چاہئے جبکہ نمک تو بہت ہی برائے نام استعمال کرنا چاہئے۔“

”جب آپ پکانے میں ماہر بھی ہیں تو کب تک اپنا ریسٹورنٹ بنائیں گے؟“

”ہر کام کا وقت مقرر ہوتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے آپ کو کب اور کتنا نوازنا ہے یہ آپ قبل از وقت نہیں جان سکتے۔ جس دن میرے اللہ کا حکم ہوگا ہوگا۔ میرا ریسٹورنٹ بھی بن جائے۔“

”ہاتھ میں ڈالنے کی کوئی اچھی سی ترکیب بتائیے گا؟“

”کھانا دل سے پکا یا جاتا ہے، موڈ سے نہیں۔ ڈالنے کا انحصار آپ کی دلچسپی، لگن اور خلوص سے بھی ہے۔ یہ اللہ تعالیٰ کا خاص انعام ہوتا ہے کہ کسی کے ہاتھ میں لذت ہوتی ہے کسی کے ہاتھ میں نہیں۔ دلوں کا حال تو اللہ ہی خوب جانتا ہے۔ شکر ہے کہ اللہ نے مجھے یہ تحفہ دیا ہے۔“

”کیا یہ مفروضہ ہے یا حقیقت کہ مرد زیادہ اچھے کھانے پکاتے ہیں بہت عورتوں کے؟“

”یہ حقیقت اس لئے ہے کہ مرد ایک وقت میں ایک کام پر بھرپور توجہ دیتے ہیں۔ پکاتے ہیں تو اسی ہنڈیا پر وحیان دیتے ہیں باقی کوئی غلڑا کوئی تڑپا کسی دوسرے بھیکڑے میں نہیں پرتے۔ عورتیں غمروں سے آزاد نہیں رہ سکتیں اسی لئے یا تو اجڑا میں صحیح تناسب نہیں رکھ پاتیں تو کسی پانی کی مقدار میں کمی بیشی کر دیتی ہیں بہر حال وہ توجہ دیں تو کوئی مسئلہ نہ رہتا۔“

”اکثر مردوں کو اماں جی کا کھانا بیوی کے مقابلے میں زیادہ بھاتا ہے ایسا کیوں ہوتا ہے؟“

”اماں جی نے اپنے دور میں جی لاکے ایک وقت میں ایک ہی کام کیا۔ بار بار پکایا تو بہتری کے لئے پہلے سے بہتر اور اچھے نتائج آنے لگے۔ دو عادی ہوگئی۔ بیوی نے شادی سے کچھ ہی عرصے پہلے پراسائیڈم کی اور کچن میں گئی اب اسے پرفیکٹ ہونے کے لئے وقت تو لازمی درکار ہے۔ اس لئے اسے وقت دینا چاہئے بجائے تنقید کرنے کے۔“

اس کے ساتھ ہی ہم نے ان سے اجازت چاہی۔

یقینی ہیں اگر اسے دھوکر خشک کر کے یا کچھ دیر رکھا رہنے کے بعد جوس بنائیں گی تو آپ کے جوس سے بہن اور کب کی میک آجائے گی۔ کڑا ہی بنانے کے لئے کڑا ہی ہی کو تھن کر لینا ٹھیک ہوتا ہے تاکہ اس کی خوشبو رنگ اور ڈالنے کیجا رہے۔ اگر آپ ہماری کومکا کوشت کی طرح مکے میں بنائیں گی تو مکے جتنی خوشبو آنا شروع ہو جائے گی۔ اس لئے میں اس نواکت کے ساتھ کھانا بناتا ہوں۔ آپ بھی آزما کے دیکھئے۔“

”چائیز کے نام پر جو کھانا ہمارے یہاں دستیاب ہے وہ آپ کے معیار کو چھوٹا ہے یا نہیں؟“

”صرف سرخ رنگ کی تینی آرائش کے ساتھ کوئی عمارت یا ریسٹورنٹ چائیز کی دین کے معیار کو نہیں چھو سکتا۔ میں انہیں کہتا ہوں کہ سچ رہیں گے مطابق کھانا بنانا اور نہ پھر جا کے کھانے کا کوئی مزائیں بلکہ ہمارے اسکوول کا بھی کوشت کا دھیارہ نہیں جو ہونا چاہئے۔ کھانا کھاتے وقت ذرا دیکھنا چاہئے کہ لوگ ریسٹورنٹ میں کیا کرنا چیز پسند کرتے ہیں۔ ڈالنے رنگ خوشبو، پکائش کا انداز، ماحول کی خوبصورتی، تینی دلچسپی کن باتوں میں ہے پھر آپ کھر پر بھی کھانوں میں وہی خوبیاں لانے کی کوشش کریں تو یقیناً ماہر پکانے والی بن سکتی ہیں۔“

میرا کہنا یہ ہے کہ آپ ریسٹورنٹ کے نام کو کم معیار کے سبب اپنی ساکھ خراب نہ کریں۔ جس ملک یا خطے کا نام استعمال کر رہے ہیں اس کا منفرد کھانا بھی تو تیار کریں

”Sweet & Sour ‘Hot & Sour’ اور Manchurian میں فرق واضح کریں؟“

”اول الذکر میں ہم چلی ساس کا استعمال زیادہ کرتے ہیں اس طرح تھکی مرچ مصالحے کے ساتھ یہ منڈو ڈالنے ہوتا ہے۔ ذرا سی مٹھاس اور ترشی والی یہ سویٹ اینڈ سارساس میں پائن اچھل جوس اور براؤن شوگر کے اجڑا، شامل کئے جاتے ہیں اور میچورین چائیز گرم مصالحے اور مرچیں استعمال کی جاتی

”آپ خود کو کیا کہلاتے ہیں کوکنگ ایکسپرٹ یا انٹرکٹر؟“

”ایکسپرٹ ہونا تو بہت بڑی بات ہے۔ میں خود کو پیغام آگے پہنچانے والا ہی کہوں گا۔ میرا شعبہ علم کو آگے بڑھانا ہے۔ جس دن یہ کچھ لیا کہ میں باصلاحیت ہوں آگے کچھ نہیں کر پاؤں گا۔ آج اللہ کی رضا سے اس مقام پر ہوں اور دعا کرتا ہوں کہ وہی کام کروں جس کی اللہ نے مجھے ہدایت اور ودیعت کی ہے۔“

”سیلیبرٹی ہیٹھ میں کوئی آپ کے دل کے قریب ہے؟“

”شیف عمارت یہ صحت باصلاحیت شیف ہیں۔ وہ ایک وقت میں کئی باتوں پر دھیان دے سکتے ہیں۔ انسان کو اسی کی جستجو بھی رہتی ہے کہ وہ مزید ترقی کرے۔ اسی طرح محبوب مندرہ نیش اور سعادت بھی اچھے ہیٹھ ہیں یہ اپنی زبانوں، باتوں اور خلوص سے نظرین کو متاثر کرنے کی صلاحیت بھی رکھتے ہیں اور خواتین میں شہر میں انور صاحبہ کا طریقہ لا جواب ہے۔“

”کوئی ایسا کھانا جو آسانی سے بنے اور بہت ڈالنے دار ہو؟“

”چائیز میں آپ مجھ سے کچھ بھی نہ لیں۔ اچھے جانکار شیف کو پھر تیز اور پکانے کے لگن رکھنے والا ہونا چاہئے۔“

”کوئی ایسا کھانا جو مہارت کے باوجود دل سے نہ بنا سکیں یا ٹھیک سے نہ بن سکے؟“

”روٹی بنانا ایسا کام ہے جس میں دل نہیں لگتا اور مہمیاں بنانے کا شوق نہیں۔“

”کوئی ایسا مصالحہ جس کے بغیر کھانا بن ہی نہ سکتا ہو؟“

”اورک! بہن ازال مرچ! سیاہ مرچ اور نمک میرے پسندیدہ مصالحے ہیں ان کے بغیر کوئی بھی کچھ نہیں بنا سکتا اور شوگر کے بغیر جیسا نہیں بنتا۔“

”پکانے کے برتنوں کے ساتھ ڈالنے کا کوئی تعلق بنا ہے یا نہیں؟“

”بالکل بنتا ہے۔ ایک ہی کڑا ہی میں کئی بار مختلف کھانے پکاتے رہنے سے ڈالنے خراب ہوتا ہے۔ دودھ کی دھنک الگ ہونی چاہئے۔ پانی گرم کرنے کی الگ کڑا ہی، قرے، مکا، گوشت اور ہماری کے لئے الگ الگ دیکچیاں مٹھوس کر لینی چاہئیں۔ جس Juicer Machine میں آپ بہن اورک

کونگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈ ایڈوائزی سروس

میرے پاس مختلف رنگوں کے اوئی اسٹولز ہیں۔ ان میں سے ایک کو میں نے دھویا تو وہ شرمگ ہو کر خراب ہو گیا اور اس پر ایسی شکلیں پڑ گئی ہیں کہ جو استری کرنے سے بھی نہیں جا رہیں۔ اب انہیں اگر ڈرائی کلین کرواؤں گی تو بہت مہنگا پڑے گا آپ کا مشورہ درکار ہے؟ **عائشہ فاروق... سکھر**



اوئی کپڑے کے بنے ہوئے اسٹولز ہوں یا شال دونوں کو دھونے کا طریقہ یہ ہے کہ انہیں ہمیشہ ٹھنڈے پانی میں دھویا جائے ہر شال یا اسٹول کو علیحدہ دھوئیں اور علیحدہ کھنگالیں۔ نچوڑنے سے گریز کریں اور سائے میں سکھائیں، کوئی بھی کپڑا دھونے سے قبل اس پر موجود ٹیک پردی گئی ہدایات کو بغور پڑھا لیا کیجئے۔ بصورت دیگر کوشش کیجئے کہ کپڑے ٹھنڈے پانی سے ہی دھوئیں۔ نئے یا کچے رنگوں کے کپڑوں کو علیحدہ دھوئیں۔ بہترین احتیاط ہے۔

اگر کریم موجود ہو تو کوئی پاؤڈر لکھیں پھینا جائے۔ میں 200 ملی لیٹر والا کریم کا ٹیکٹ منگواتی ہوں کافی میں تو بہت کم استعمال ہوتا ہے اور باقی ماندہ کریم فریج میں خراب ہو جاتی ہے۔ **خدیجہ رحیم... روہڑی** ایسی صورت میں کوئی، چھٹی اور چھ پنڈتہ دھو یا معمولی مقدار میں بالائی کا چھی طرح پھینٹ لیں یہاں تک کہ وہ جم میں ڈھل سے زیادہ ہو جائے اب حسب ضرورت گرم دھو شال کرنے کے بعد سو کریں۔ ٹیڑا ٹیک کریم خفا جانے کی صورت میں بہتر یہ ہوگا کہ اسے کسٹو یا پڈنگ وغیرہ بنانے میں استعمال کر لیں۔ چائیں تو چکن کی کوئی ایسی ڈش بنالیں جس میں کریم شال کی چائے شلا چکن ہانڈی چکن ملانی کوئی فریش فروٹ سیلڈ یا پھر کیلے بھجور آم چیکو کے ملک ٹیک میں شال کر لیں اور صاف ہونے سے چھالیں۔



اگر مٹر کے دانوں کو بلائج کرنے کے بعد فریز کرنا ہو تو اس کا کیا طریقہ کار ہے کہ ان کی رنگت بھی خراب نہ ہو۔ سنا ہے کہ نمک یا چھینی شامل کر لی جائے تو مٹر کی رنگت بہتر ہو جاتی ہے اگر یہ درست ہے تو اس کا طریقہ بھی بتا دیجئے؟ **حمیرہ تبسم... دادو** مٹر کے دانوں کو صاف پانی میں بھگو کر رکھیں۔ چند منٹ بعد انہیں اچھی طرح نری سے مل کر تین مرتبہ کھال کر چھلنی میں خشک کر لیں۔ چائیں تو ان پر نمک چھڑک کر پلاسٹک بیگ

چھڑے پر براؤن رنگ کے نشانات جنہیں جھانیاں کہتے ہیں کس وجہ سے ہوتے ہیں اور کیا ان کا علاج ممکن ہے؟ **نادیہ پروین... حیدر آباد**



اس قسم کے نشانات کے کئی نام ہیں۔ یہ فریکل، لیسس، پگمیشن جیسے ناموں سے جانی جاتی ہیں۔ اس کی وجوہات میں موروثیت، جلد کی رنگت، مجموعی صحت، طویل عرصہ تک ضروری غذائیت کی قلت، غیر معیاری کا سیکس اور سب سے بڑھ کر دھوپ سرفہرست ہیں۔ خواہ آپ انتہائی مختصر دورانیہ کے لئے ہی اس کا سامنا کریں رفتہ رفتہ پختہ والے نقصانات

آ کر خراب جھانیاں کا سبب بن سکتے ہیں۔ جلد کے مخصوص خلیات جو کہ Melanocytes کہلاتے ہیں جلد میں Melatonin کی مقدار میں اضافہ کرتے ہیں جو کہ جلد پر اس قسم کے نشانات جنہیں Melasma بھی کہتے ہیں ظاہر ہونے لگتے ہیں۔ مرد حضرات میں یہ شکایت کم ہی دیکھنے میں آتی ہے جبکہ خواتین میں اس کا تناسب کافی زیادہ ہوتا ہے۔ خاص بات یہ ہے کہ ابتداء میں ہی درست تشخیص پر توجہ دی جائے اور فوراً سے جیسٹر علاج اور احتیاط شروع کر دی جائے۔ یوں سمجھ لیجئے کہ جتنی تاخیر سے علاج شروع کیا جائے گا ممکن ہے اس سے کہیں زیادہ عرصہ ان کے ٹھیک ہونے میں لگ جائے۔ ماسوائے لیزر ریٹینٹ یا کیمیکل پیل کے دیگر طریقہ علاج کے لئے مستقل مزاجی ناگزیر ہے یا وہ رہے یہ قابل علاج ہے۔ ہمیشہ کی طرح ایک مرتبہ پھر وہی گزارش ہے کہ خوراک میں ضروری غذائیت کے حصول کو یقینی بنائیں۔ وٹامن E بھی جلد کے رنگ میں یکسانیت پیدا کرنے میں معاون ہو سکتا ہے۔ اسی طرح وٹامن C بھی وٹامن E کی طرح بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت پیدا کرتا ہے اس کے ساتھ دھوپ کے سخت مضرات سے بھی حفاظت کرتا ہے۔ عمومی نگہداشت میں لیموں اور گاجر کا رس پورے چہرے پر لگائیں خشک ہونے پر سادہ پانی سے چہرے کو دھوئیں۔ باہر جانے سے قبل معیاری سن اسکرین چہرے اور ہاتھوں پر ضرور لگائیں۔

ہمارے ہاں ایک ریوالونگ چیز ہے جسے تقریباً دو برس ہو گئے ہیں۔ مسئلہ یہ ہے کہ اس میں سے آواز آنے لگی ہے جہاں سے وہ ریوالو کرتی ہے وہ حصہ کسی دھات کا بنا ہوا ہے لہذا میں مٹی کا تیل لگا کر دیکھا لیکن کوئی فائدہ نہیں ہوا امید ہے آپ اس مسئلہ کا حل ضرور بتائیں گی؟ **ہانا ز... عمر کوٹ**

جی ہاں! بالکل ضرور بتائیں گے۔ ڈالڈ ایڈوائزی سروس پر آپ کا مجرورہ ہمارے لئے اعزاز ہے کہ ہمیں ریوالونگ چیز میں عموماً یہ مسئلہ پیدا ہو جاتا ہے۔ حل نہایت آسان ہے۔ جس مقام سے یہ ریوالو کرتی ہے وہاں پیٹرولیم جیلی لگا دیا کیجئے۔ کچھ ہی دیر میں اس حصہ سے آواز آنا بند ہو جائے گی۔ بعض اوقات کھڑکیوں اور دروازوں کی چٹنی میں بھی ایسا ہی ہوتا



ہے یا وہ سخت ہو جاتی ہیں۔ دونوں صورتوں میں ان پر پیٹرولیم جیلی لگانا بہترین حل ہے۔



ہو جاتا ہے اس دوران چند باتوں کا خاص خیال رکھنے کہ دھلے ہوئے کپڑے سائے میں اچھی طرح خشک کرنے کے بعد الماریوں میں رکھے جائیں جس وقت بارش رکے کچھ دیر کے لئے کھڑکیاں اور دروازے کھول کر کچھے چلا دیں۔ نمی کے بخارات فضا میں تحلیل ہونے پر بیک دور ہو جائے گی۔ اس کے ساتھ ساتھ تھوڑا تھوڑا بورک پاؤڈر ہر کمرے میں چھڑک

دیجئے۔ چند گھنٹوں بعد چائیں تو رش کی مدد سے اسے صاف کر دیں چند دنوں تک یہ عمل دہرائیں ہر قسم کی بیک زائل ہو جائے گی۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ کوئی بھی چھتری جو تے یا سیلے کپڑے کروں میں نہ ہوں۔ ایسی چیزوں کو پہلے ہوادار مقام پر خشک ہونے کے لئے رکھ دیں اور اس کے بعد کمروں میں منتقل کریں۔

میں فریز کر لیں اور بلاج کرنا چاہیں تو ملتے ہوئے پانی میں معمولی سا میٹھا سوڈا شامل کرنے کے بعد صرف 2 منٹ پکا کر پھلانی میں انڈیل دیں اور پھر برف کے پانی میں منتقل کر دیں۔ پانچ سات منٹ بعد جھان کر پلاسٹک بیگ میں فریز کر دیں۔ اسی طرح اسٹور فرائی کرنے کے دوران بہت کم مقدار میں چینی شامل کر دیا کیجئے یعنی بلاج کرنے کے دوران میٹھا سوڈا اور اسٹور فرائی کرنے کے دوران چینی شامل کر دی جائے تو مٹر کے دانوں کی رنگت نکھر جاتی ہے۔

برسات اور موسم بہار میں ڈیپ فرائڈ چیزیں اچھی لگتی ہیں۔ اکثر شام کی چائے کے ساتھ کبھی بازار کے پکڑے منگوائیتی ہوں اور کبھی گھر پر تیار کرتی ہوں لیکن ان میں بازار جیسا ذائقہ نہیں آتا اور پکڑوں کو خشک بنانے کا طریقہ بھی بتا دیجئے؟

نانی لہر رضوان... ملتان

بازار میں دستیاب پکڑوں میں بعض اوقات چاول کا آٹا شامل کیا جاتا ہے۔ آپ بھی اس ترکیب کو آزما کر دیکھیں ایک کپ مین میں 178 کپ چاول کا آٹا شامل کرنے کے بعد اچھی طرح دو تین مرتبہ جھان کر بیجان کر لیں، حسب پختہ مصالحہ جات وغیرہ شامل کر کے ڈھانپ کر گرم جگہ پر 20 منٹ کے لئے رکھیں پھر حسب پسند پکڑے فرائی کر لیں۔ مزید یہ کہ ان میں مختلف اجزاء شامل



کئے جائیں جن میں بھنا کٹا سفید ذریعہ بھنا کٹا مٹا دھنیا اور لہسن اور کک پیسٹ شامل کر لیا جائے تو بہت عمدہ بنتے ہیں۔ ان کے ساتھ نمک لہسی لال مرچ اور بعض مرتبہ چاٹ مصالحہ شامل کیا جاتا ہے۔ نیز آئیل خشک بنانے کے لئے فرانگ کے طریقہ کار پر توجہ کی ضرورت ہے۔ بہت کم گرم تیل یا گھی میں فرائی کرنے کی وجہ سے اکثر ان میں کیلا بن لو زری پیدا ہو جاتی ہے۔ اسی طرح زیادہ گرم تیل میں فرانگ کی چائے تو اوپر سے جلدی براؤن ہو جاتے ہیں جبکہ اندر سے کچے یا خستہ جاتے ہیں۔ لہذا مناسب آج کا اندازہ لگانے کے لئے تھوڑا سا میزہ گرم گھی یا تیل میں فرائی کر لیا کریں۔ مزید یہ کہ ایک مرتبہ میں بہت زیادہ مقدار میں پکڑے تلنے کی کوشش کرنے سے گریز کیجئے بصورت دیگر صحیح انداز سے گرم کیا ہوا گھی یا تیل بھی ٹھٹھا ہو جاتا ہے اور خاطر خواہ نتائج حاصل نہیں ہوتے۔ مذکورہ اصولوں کو ملحوظ خاطر رکھتے ہوئے آپ بھی اپنی پسند کے مطابق پکڑے تیار کر سکیں گی۔

جیسا کہ آپ کو معلوم ہی ہے کہ خوبصورت پھولوں کا موسم ہے۔ اکثر میں پھولوں کی ٹہنیاں کاٹ کر پانی کے ساتھ گلدان میں لگا دیتی ہوں لیکن وہ اگلے ہی روز مرچھا جاتے ہیں۔ پانی میں نمک اور گلیسرین وغیرہ شامل کر کے دیکھا لیکن کوئی فائدہ نہیں ہوا۔



پانی کے گلدان میں تازہ پھول سجائے کا طریقہ یہ ہے کہ پھولوں کی شاخوں کو گرمی کی شکل میں تراشیں پھولوں کے علاوہ ہر شاخ کا بقیہ حصہ مکمل طور پر پانی میں بھگو دیں 24 گھنٹہ صاف پانی میں بھگو دیں پھر پندرہ منٹ بعد آئیل پانی سے علیحدہ کر لیں احتیاط سے جھٹک کر ہلکا سا خشک کر لیں اور اب تازہ پانی کے گلدان میں آویں یا ایک ٹیمپل ڈسپرین شامل کر دیں اور اس میں پھولوں کو سجائیں اور کئی روز تک ان کی خوبصورتی سے گھر کو کش بنائیں۔

کمروں میں برسات وغیرہ کی وجہ سے سیلن کی بیک ہو جاتی ہے۔ اسے دور کرنے کا طریقہ بتا دیں بہت نوازش ہوگی؟ برسات کے موسم میں اس قسم کی صورت حال پیدا ہو جاتی ہے۔ موسم تبدیل ہونے پر دھوپ لگنے پر بتدریج نمی کا تناسب کم

Tip of the month Contest

دورزپ

اس کونٹسٹ میں پہلی پوزیشن مسز ماریہ رستم (حیدرآباد) نے حاصل کی کہنوں اور رشتوں کی سیاہ پلنے والی چادر کیوں کے چھلکے کو نرم ہاتھوں سے لایا جائے تو جلد صاف ستھری ہو جاتی ہے اور نشانات بھی دور ہو جاتے ہیں۔ اس ماہ کے کونٹسٹ میں آمنہا غازیہ سرگودھا اور روبینہ اشفاق رحیم یار خان رنر اپ قرار پائیں۔ آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے منتخب ٹپ آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی ایک خوبصورت تحفہ۔



Helpline: 0800-32532

Mailing Address: P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan

Email Address: dalda.advisory@daldafoods.com

Website: www.daldafoods.com

سوشل نیٹ ورکنگ ویب سائٹس پر کریں حلقہ وسیع مگر... اپنے تحفظ کو یقینی بنائیں

منیرہ عادل

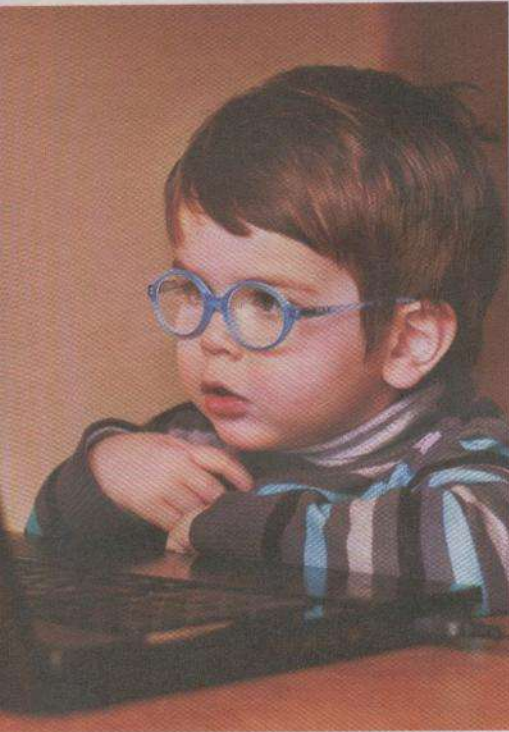
انٹرنیٹ کی دنیا میں سوشل نیٹ ورکنگ ویب سائٹس استعمال کرنے کا رجحان دن بدن بڑھتا جا رہا ہے۔ بچے سے لے کر بوڑھے تک اور عام فرد سے لے کر اعلیٰ عہدوں پر فائز ممبران تک ہر شخص سوشل نیٹ ورکنگ ویب سائٹس کے ذریعے اپنا سماجی حلقہ وسیع کرنا چاہتا ہے۔ اپنے دوست احباب رشتہ داروں اور ہم پیشہ افراد سے باآسانی رابطے میں رہنا چاہتا ہے۔

سوشل نیٹ ورکنگ ویب سائٹس کے ذریعے آپ دوسروں کی سرگرمیوں سے ہر وقت باخبر رہتے ہیں۔ آپ کہاں ہیں؟ اس دنیا اور آپ کی زندگی میں کیا ہو رہا ہے؟ غرض تصاویر، آئٹمز، اپ ڈیٹس وغیرہ کے ذریعے لوجہ کی خبر سوشل نیٹ ورکنگ سائٹس کے ذریعے سب تک پہنچ جاتی ہے۔ اس قسم کی ویب سائٹس کے جہاں کچھ مثبت پہلو ہیں وہیں منفی پہلو بھی ہیں کیونکہ عموماً اس پر اپنی تصاویر ویڈیوز اپ لوڈ کی جاتی ہیں اور ذاتی معلومات درج کی جاتی ہیں اور مناسب حفاظتی اقدامات نہ کرنے کے سبب انجانے میں اپنے آپ کو غیر محفوظ کر دیتے ہیں۔ سوشل نیٹ ورکنگ سائٹس درحقیقت دوست احباب رشتہ داروں یا پردیس میں مقیم اہل خانہ سے ملاپ کا ایک ذریعہ ہے۔ جہاں آپ جب اور جس وقت چاہیں اپنے دوستوں یا اہل خانہ کے ساتھ رابطہ کر سکتے ہیں۔ اس کو استعمال کرنے والے عموماً اس کو محفوظ کائنات کی طرح تصور کرتے ہیں جبکہ حقیقت اس کے قطعی برعکس ہے۔ منفی عزائم رکھنے والے آپ کی ذاتیات کے متعلق تمام معلومات حاصل کر لیتے ہیں اور آپ لا علم رہتے ہیں۔

ان عزائم کے پس پشت وجوہات میں غصہ بدلہ لینا یا دباؤ میں رکھنا ہوتا ہے۔ کسی بھی شخص کو ہراساں کرنا، اذیت دینا اور اس کی تذلیل کرنا ان کے اولین مقاصد میں شامل ہوتا ہے۔ اس کی تکمیل کے لئے کریڈٹ کارڈ، اسے ٹی ایم کارڈ وغیرہ کے ذریعے بینک اکاؤنٹ سے رقم نکالنا بلکہ خالی کر دینا ان کے اہل خانہ دوست احباب کو ان کے متعلق منفی باتیں پہنچانا، بلیک میل کرنا، جس ادارے میں ملازمت کرتا ہو ان پر دباؤ ڈال کر نوکری سے نکالنا وغیرہ وغیرہ شامل ہیں اور عموماً ان منفی عزائم کے شکار ہونے والے افراد کو خاصی دیر سے علم ہوتا ہے کہ وہ سوشل نیٹ ورکنگ ویب سائٹ کی بدولت باآسانی دوسرے کے منفی عزائم کی کامیابی کا سبب بن بیٹھے ہیں۔

بہترین طریقہ یہ ہے کہ اپنے تحفظ کو یقینی بنائیں۔ سوشل میڈیا سوشل نیٹ ورکنگ استعمال کرتے ہوئے یہ بات ہمیشہ یاد رکھیں کہ انٹرنیٹ پر جو کچھ بھی آپ تحریر کریں گے یا اپ لوڈ کریں گے وہ انٹرنیٹ پر موجود رہے گا۔ لہذا آپ کو یہ دیکھنا ہوگا کہ آپ کے نام کے ساتھ انٹرنیٹ پر کیا ظاہر ہوتا ہے اور آپ کے ایجنڈے پر اس کے منفی اثرات ہو سکتے ہیں یا مستقبل میں یہ آپ کے لئے خطرے کا باعث بنیں؟





5- اپنی Privacy Setting کو متاثر نہ کرنا چاہیے۔ کم از کم مینیٹ میں ایک دفعہ ضرور چیک کریں کیونکہ اکثر سوشل میڈ ورلنگ سائنس اپ ڈیٹس کرتی ہیں اور سیٹنگ تبدیل کر دیتی ہیں۔ اس طرح اکثر وہ معلومات یا تصاویر وغیرہ جن کو آپ مخفی رکھنا چاہتے ہیں یا صرف اپنے مخصوص حلقہ احباب تک محدود رکھنا چاہتے ہیں اس کی میٹنگ پبلک پر ہو جاتی ہیں۔

6- اپنے اہل خانہ اور حلقہ احباب کے ساتھ رابطے یا پیغام رسانی کے لئے ای میل یا پرائیویٹ میسج کا استعمال کریں۔

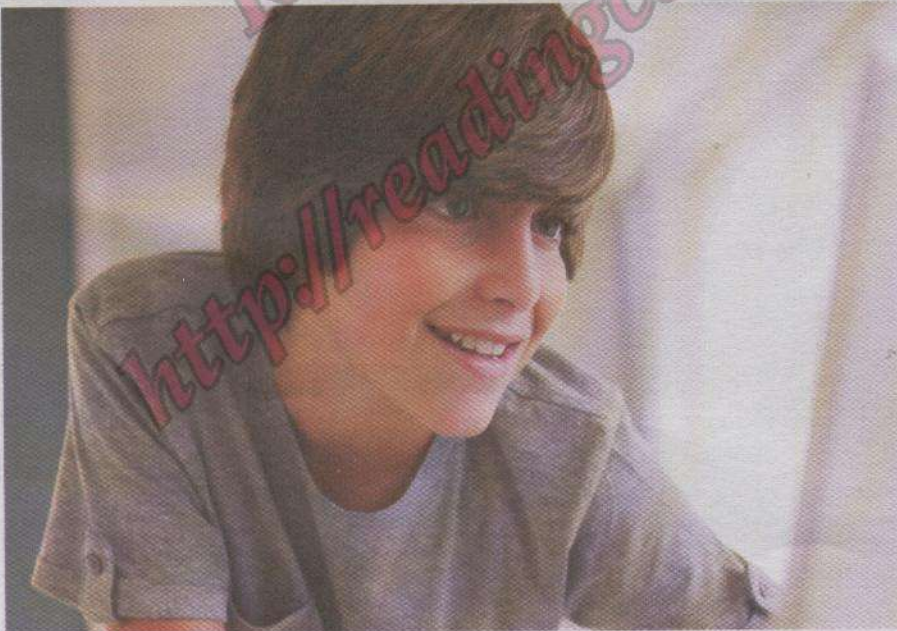
7- بہت سارے گیمز یا ایپلی کیشنز بھی آپ کی تمام ذاتی معلومات کو دوسرے بیچ یا گروپ پر آپ کو مطلع کئے بغیر منتقل کر دیتی ہیں محض تفریح کے لئے کھیلے گئے گیمز یا کوز میں بسا اوقات ایسے سوالات ہوتے ہیں جو آپ کی ذاتیات یا اہل خانہ وغیرہ سے متعلق ہوتے ہیں۔ اکثر اوقات آپ سے ذاتی سچے رابطے کے فون نمبر وغیرہ بھی مانگے جاتے ہیں جو عموماً بغیر کسی چکچکاہٹ

ذیل میں درج چند نکات ایسے ہیں جن پر عمل کر کے آپ اپنے تحفظ کو یقینی بنا سکتے ہیں اور اپنی ذاتی معلومات کو دوسروں کی دسترس سے دور اور محفوظ رکھ سکتے ہیں۔

1- انٹرنیٹ ایک ایسا ہاتھی ہے جو کچھ نہیں بھولتا، یہ ایک ایسی دنیا ہے جہاں کچھ بھی آپ کی ذاتیات تک محدود نہیں ہوتا۔ کہے گئے الفاظ بھولے جاسکتے ہیں لیکن آن لائن ہو کر کبھی گئے الفاظ محفوظ ہو جاتے ہیں۔ چاہے آپ کچھ پوسٹ کریں، اسٹیشن لکھیں یا ٹویٹ اپ ڈیٹ کریں، چاہے آپ جلد ہی ڈیلیٹ کر دیں لیکن پھر بھی یہ قوی امکان موجود رہتا ہے کہ وہ کسی نے کہیں محفوظ کر لیا ہوگا۔ جس سے آپ لاعلم رہتے ہیں۔ سوشل میڈ ورلنگ سائنس پر دو افراد کے درمیان شیئر ہونے والے پیغامات سے لے کر ذاتی گروپ میں ہونے والی پوسٹنگ تک آپ کی ذات تک محدود اور محفوظ نہیں رہتیں۔ سوشل میڈیا ایک ایسی جگہ ہے جہاں آپ جو کچھ بھی دیکھتے ہیں جو آپ کے خیال سے آپ کی ذات

سوشل میڈیا، سوشل میڈ ورلنگ استعمال کرتے ہوئے یہ بات ہمیشہ یاد رکھیں کہ انٹرنیٹ پر آپ جو کچھ بھی تحریر کریں گے یا اپ لوڈ کریں گے وہ موجود رہے گا لہذا آپ کو دیکھنا یہ ہے کہ آپ کے نام کے ساتھ انٹرنیٹ پر کیا ظاہر ہوتا ہے

بصورت دیگر آپ ایک ایسی کو اپنی معلومات ذاتی تصاویر وغیرہ تک دسترس کا موقع فراہم کر رہی ہیں۔ سوشل میڈیا ایک تفریح ہے اس کا مثبت استعمال آپ کے حلقہ احباب اور رشتے داروں کو آپ سے جوڑے رکھنے کا ایک ذریعہ بنتا ہے آپ کے کاروبار کی بہترین تشہیر، ہم پیشہ افراد سے مشاورت وغیرہ کا بہترین ذریعہ ہے لیکن ساتھ ہی غیر محتاط رویہ آپ کی ذاتی زندگی اور ذاتیات کے لئے خطرہ بن سکتا ہے۔



تک محدود ہے وہ با آسانی کاپی کیا جاسکتا ہے کسی اور کمپیوٹر پر Save ہو کر کسی اور سائٹ کی زینت بن سکتا ہے۔

2- کچھ ایسی معروف سوشل میڈ ورلنگ ویب سائنس بھی ہیں جن کا استعمال کرنے پر پس پردہ ایک کاپی محفوظ ہو جاتی ہے۔ شاید آپ یقین نہ کریں لیکن یہ سچ ہے اور وہ کبھی بھی استعمال کی جاسکتی ہے لہذا محتاط رہیں۔

3- آج کل سوشل میڈ ورلنگ سائٹ پر لوکیشن بتانے کا رجحان بڑھتا جا رہا ہے پہلے یہ Status کی حد تک تھا اب میپ کی صورت میں مزید آسان ہو گیا ہے لیکن دوسری صورت میں دیکھا جائے تو درحقیقت آپ خود اپنے آپ کو غیر محفوظ کر رہے ہوتے ہیں۔ آپ کسی ریسٹورنٹ، پارک یا کسی بھی جگہ پر ہیں اس کے متعلق اپ ڈیٹ کرنے کے ساتھ اپنے ساتھ موجود فرینڈز کے نام بھی تحریر کرتے ہیں جو لگ جاتے ہیں اور یوں اس فرینڈ کی پوری فرینڈ لسٹ بھی آپ کے متعلق جان سکتی ہے۔

4- خواتین کو سوشل میڈ ورلنگ اکاؤنٹس بناتے وقت اپنے کام (پیشہ ورانہ زندگی) کو اپنے اہل خانہ سے علیحدہ رکھنا چاہئے۔ اس میں صرف آپ کا ہی نہیں آپ کے اہل خانہ کا تحفظ بھی پوشیدہ ہے۔ خصوصاً اگر آپ کسی اعلیٰ عہدے پر فائز ہیں یا کسی ایسے میدان عمل میں مصروف ہیں جہاں آپ کے تحفظ کو خطرہ ہے تو آپ کو سوشل میڈ ورلنگ سائنس پر ایک سے زائد اکاؤنٹ بنانے چاہئیں۔ ایک پیشہ ورانہ سرگرمیوں اور ایک اہل خانہ کے لئے ہومس میں اہل خانہ اور قریبی دوست یا سہیلیاں شامل ہوں۔

”پتنگ باز سچنا سے“ جو پرواز پکڑی تو اسے اب تک ”بوکا ٹا“ نہیں کیا جاسکا ملنے گلوکارہ فریحہ پرویز سے

ایک ہی گانا جو سدا بہار کہلایا۔ ہر فروری کے مہینے میں فریحہ پرویز جشن بہاراں منانے والوں کے دل جیت لیتی ہیں۔ پچھلے دنوں موسیقی کے ایک پروگرام میں وہ سجاد علی کے ساتھ گیت گانے کی ریمپرل کر رہی تھیں اور ہمیں ان سے مختصر سی گفتگو کا موقع ملا۔ ہم نے کیا باتیں کیں آپ بھی پڑھئے۔

”کیسا لگتا ہے فریحہ؟“ ہمارے کمرے سے تعلق رکھنے ”طلعت صدیقی“ ریمان صدیقی ناہیدہ صدیقی اور سجاد علی کے ساتھ ساتھ بلور گلوکارہ اپنا کیرئیر بنا رہی ہیں۔

”بہت مشکل ہوتی ہے اپنی انفرادیت کو ظہور کرنا“ مجھے خدا نے اس باصلاحیت خاتون میں پیدا کیا اور یوں گویا مجھ پر محنت وادب ہوگئی۔ چکی بات یہ ہے کہ مجھے مدد بھی بہت ملی۔ میں نے پانچویں اپنی منت کا حق ادا کیا یا نہیں۔ ہمارے گھر پر فنون لطیفہ کی نظر انداز نہیں ہوئے۔ خواہ وہ کتنا ہی بڑا موسیقی اداکاری یا گلوکاری۔ میرا گانے کی طرف رجحان دیکھ کر گانے کی تربیت دی گئی۔ قدرت نے مجھے خوبصورت آواز سے نوازا اور میں نے بھی اس کے کھسار پر توجہ دی۔ منظر وادب اور مختلف انداز کی بنیاد پر میں اپنی ہم عصر گلوکاروں سے ذرا ہٹ کر اپنی سبقت میں بڑی نظر آتی ہوں۔ گھر کا ماحول علمی رہا اس لئے کریکیشن کریں اور ساتھ ہی ساتھ گانے کی تربیت بھی ملتی گئی۔ اس طرح موسیقی اور میرا بچپن کا ساتھ ہے۔ کبھی کی طرف سے Support بھی ملی۔ یہ تو ماننے کی بات ہے۔“

”آپ کے استاد کرامی کون ہیں؟“
”گواہی گھرانے کے ماسٹر فیروز گلشن میرے استاد ہیں۔ اب جب تھوڑی بہت شہرت ہوگئی تو ہر اچھا گانے والا استاد کا درجہ حاصل کر گیا اور سبکٹ کا مل بھی ختم نہیں ہوتا۔“

”پتنگ باز سچنا سے آنکھوں آنکھوں میں ابھی ڈولاس گیت کی تیاری کی کہی





”کوئی خوش کن بات تمہارے تجربے یا حاکمیت کا احساس کیسے ہوتا ہے؟“
”اب تو کام کرنے کے رجحان بدل رہے ہیں۔ ابھی یہ بے کار کاغذ
کہلاتا تھا اب اس فن کی عزت بڑھ چکی ہے۔ میں نے کیریئر کے آغاز
میں بسوں کے دھکے بھی کھائے ہیں اور گرمی دھواں پیاس اور ناقدری
جیسے تجربات بھی کئے ہیں۔ اب اللہ تبارک و تعالیٰ کا بڑا کرم ہے۔
وسائل بڑھ گئے ہیں سکھ بچپن بھی نصیب ہو گیا ہے۔ ایک احساس جو
بڑی طمانیت دیتا ہے وہ ہے اپنے والدین کا پیارا توجہ سر پرستی اور
دعائیں جو میرے ساتھ رہتی ہیں۔ اگر سویرے کچھ کھائے بغیر گھر
کے کچن رہی ہوں تو ماں چائے کی پیالی اٹھا کر دروازے تک آ جاتی
ہیں کہ کچھ کھائے بنا کیسے جاری ہو بس اللہ نے برکتوں سے نوازا یا
اس کا جتنا شکر ادا کروں کم ہے۔“
”موتیقی کے ایک دور میں آپ نے ٹیوشن کا باب چھوڑ دیا
کون سے کی موتیقی کے لیے؟“
”ٹیوشن روایت اور جدت کا خوبصورت امتزاج ہے۔ موتیقی کے لئے کوک
اسٹوڈیو کا کئی بیڑن بہت زیادہ ہے۔ اب تک جتنا بھی میوزک یہاں تخلیق
ہوا وہ بلاشبہ یادگار اور منفرد ہے۔ پروگرام کے ساتویں سیزن میں 22
مہینہ داروں کے تیار کردہ 28 گیت دیا پھر شائقین موتیقی کے لئے مختلف فی
موتیقی کوک کے علاوہ انٹرنیٹ پر بھی بلا معاوضہ دستیاب ہیں۔ یہ تو اعلیٰ راک
موتیقی کوک کے علاوہ گیت اور موتیقی کا کام کے علاوہ پاکستانی موتیقی کے
پرانی مقبول گیت اور نئے نئے گیت ہمارا سرمایہ ہیں۔ مجھے ٹیوشن کے
لئے منتخب کیا کیا اس کی موتیقی کے لیے؟“
”آپ اس پروگرام کے لئے کتنے بیڑن کا انتخاب کیا؟“
”میں نے 6 بیڑن بھی اچھا پسند ملائے اور موجودہ سیزن کی قیام
سراوانہ آف ٹیشن بھی پسند آئی۔ میں بھی ٹیوشن ہی کا چاہتی تھی۔ یہ
میری خوش نصیبی ہے کہ مجھے اس بار سجاد علی کے ساتھ گانے کا موقع دیا گیا
جو میرے لئے بہت شاندار رہا۔ ان کے ساتھ وہیت گانا خواہوں کی تعمیر
پانے ہیں نا؟“

یادیں شیر کرنا چاہیں گی؟“
”جناب میں ان دنوں ڈرامہ کے جشن بردار منایا جاتا تھا۔ منایا تو اب بھی
جانتا ہے مگر حلقہ محدود ہو گیا ہے۔ اس طرح ایک موقع پر نوجوان آرٹسٹ کوئی
انوکھا کام کرنا چاہتے تھے۔ ہماری ٹیم نے یہ گانا بناتے وقت ہی محسوس کر لیا تھا
کہ اس میں جھلک کرنے والی بات ہے۔ جب جہاں جاتی ہوں مجھ سے بوجھنا
کی فرمائش کی جاتی ہے۔ اسے گانا اچھا تو لگتا ہے مگر جو لطف مادام نور جہاں
کے گانے ہونے کیوں کوکا کرتا ہے وہ بات اس میں کہاں۔ اگر مجھے اپنی
پسند کا گانا گانے کو کہا جائے تو میں مادام ہی کے گانوں کو گاتی ہوں۔ بہت
شاندار موتیقی ان کی اور آواز میں ایسا لوج اور سرمایہ کس پر چھٹے مست
کسی اور پاکستانی گلوکارہ میں وہ بات آئی ہی نہیں۔ میں مادام کوکاتے ہونے
آج کل کے بندے خود کو ان کے ساتھ چلتے ہوئے محسوس کرتی ہوں۔ مجھے خود
کے لئے سینئر گلوکاروں نے بھی میری کائیکل کو سراہا ہے۔ موتیقی اور
حلقوں میں کس جگہ پر گلوکارہ کو بے حد پڑ پڑتی ہے۔“

”تو کیا امید ہے کہ پاکستانی فلموں کے ساتھ ساتھ ہماری موتیقی بھی بہتر
ہوگی؟“

اگر ہم پاکستانی فلموں میں بھارتی میوزیشنز لیں یا گلوکاری ان کے آرسٹوں سے کروائیں تو
پھر ہم پیچھے ہی رہیں گے ہمارے چند گلوکار جن میں نوجوان گائیک شہقت امانت علی اور
راحت فتح علی کے علاوہ بھی کئی فن کار شامل ہیں وہاں گئے اور شہرت پائی

”فلم انڈسٹری کا زوال ہوا تو موتیقی بھی متاثر ہوئی۔ پہلی ویڈیو پر موتیقی کے
پروگراموں کا رجحان تبدیل ہو گیا۔ اگر ہم پاکستانی فلموں میں بھارتی
میوزیشنز لیں یا گلوکاری ان کے آرسٹوں سے کروائیں تو پھر ہم پیچھے ہی رہیں
گے۔ ہمارے چند گلوکارہ ہاں گئے اور چھان گئے ان میں نوجوان گائیک شہقت
امانت علی اور راحت فتح علی کے علاوہ بھی متعدد فنکار شامل ہیں۔ دوسرے
دور سے یہاں یہ تاثر دیا جائے گا کہ آپ نے ہاں تو کام نہیں مٹا لیا چاہا



اس نے چھری

اجمل سراج

میں نے اسے دل! تجھے سینے سے لگایا ہوا ہے
اور تو ہے کہ میری جان کو آیا ہوا ہے
کیا ہوا اگر نہیں بادل یہ برسے والے
یہ بھی کچھ کم تو نہیں دھوپ میں سایا ہوا ہے
وہ کسی روز ہواؤں کی طرح آئے گا
راہ میں جس کی دیا ہم نے جلایا ہوا ہے
بس اسی بوجھ سے دہری ہوئی جاتی ہے کمر
زندگی کا جو یہ احسان اٹھایا ہوا ہے
راہ چلتی ہوئی اس رہ گزر پر اجمل
ہم سمجھتے ہیں قدم ہم نے جمایا ہوا ہے

اکرام تبسم

میں جانتا تھا کہ رزم بدائی تم دو گے
اسیر غم کو سزائے رہائی تم دو گے
خبر نہ تھی کہ دل آنکھیں بھی قید کر لے گا
نظر کسی پر اٹھے گی دکھائی تم دو گے
تمہارے جرم میں لے لوں گا اپنے سر لیکن
جہاں پناہ کے آگے دہائی تم دو گے
لکھوں گا خونِ تنہا سے داستاں اپنی
قلم اٹھاؤں گا میں روشنائی تم دو گے
تمہیں بھی آگ سے میں کیلنا سکھاؤں گا
اگر اجازت شعلہ نوائی تم دو گے
مرے خلوص عمل کی جو تم نے قدر نہ کی
تو اپنے آپ کو اک دن برائی تم دو گے
میں آدمی ہوں ملو تم بھی آدمی کی طرح
نہ مانگتا ہوں نہ مجھ کو خدائی تم دو گے
جناب پہلے ہی اندیشہ تھا تبسم کو
کہ اس کو مشورہ ہے دفائی تم دو گے

ڈاکٹر زہت عباسی

یونہی سہتہ رہتہ دکھ
کاش! نہ تم سے کہتے دکھ
آنکھوں سے چل کر عارض پر
آگے بہتہ بہتہ دکھ
دل کا ہیں ناسور بنے
دل میں رہتے رہتے دکھ
وقت بھی مرہم نہ ہو پایا
ہیں یہ سوچتے رہتے دکھ
درد ہی درماں ہو شاید
اک دن سہتہ سہتہ دکھ
ڈھا گئے قلعہ جسم و جاں
لحہ لحہ ڈھتے دکھ
آگ رکوں میں بھرتے ہیں
زہت خون میں بہتے دکھ



Arāmmish
KITCHEN

آرامش کچن

جہاں ذائقہ ہے اتنا پر لطف کہ پلٹنے کو جی نہ چاہے

آرامش سیلون لاہور کے بعد آمنہ شیخ نے آرامش کچن متعارف کرایا ہے۔ وہ کہتی ہیں کہ ہمارے ریستوران کے برابر ہی ہمارا Spal کا ہونا قدرت کے کسی انعام سے کم نہیں۔ یہ شائقین کے لئے ایک اچھی سلیکشن ڈیل ہے۔ آپ ایک جانب حسن کی نگہداشت کے لئے پیشہ ورانہ خدمات مستعار لیتی ہیں اور دوسرے دروازے کے اندر داخل ہوتے ہی آپ پر ڈانقوں کی دنیا منکشف ہوتی ہے آپ تازہ دم ہو کر کھانے کی جانب متوجہ ہوتی ہیں۔ یہاں آپ کے پیارے یعنی مرد عزیز و اقارب آپ کا انتظار کرنے کے لئے نشستیں سنبھال سکتے ہیں۔ جب تک آپ مساج، فیشل، بلوڈرائی یا باڈی اسکرپ نہیں کروا لیتیں۔

آرامش کینے اسٹائل سٹیو رکھتا ہے دیکھا جائے تو ڈشز میں سبھی کچھ ہے مثلاً آپ اور آپ کے بچے اسٹیکھی پسند کرتے ہیں جس میں نہ زیادہ Sauce ہوں اور نہ پھیلا پن ہو۔ اس میں Herbs کی مقدار بھی کم نہ ہو اسی طرح پاستا کی ڈشز اب لاہور میں بہت حد تک اطالوی کھانے کی اصلیت کے ساتھ بننے لگی ہیں۔ آرامش کے لئے کھانوں کے شائقین ایسی ہی اچھی رائے رکھتے ہیں ان کے خیال میں پاستا تو اسی جگہ کا ذائقہ دار ہے۔

ہم چونکہ بھرپور کھانے کے موڈ میں نہیں تھے لہذا کریسی چکن روٹ، ٹیونا کے سینڈوچز اور ٹھنڈا سوسر کچھا۔ ہمارے دیگر ساتھیوں نے Caesar Salad اور Pina Colada سینڈوچز کے ساتھ Toasted Cheese اور Mint Lemonade آرڈر کیا۔

”آپ کے رول میں کیا خاص بات ہے؟“ ہماری بھانجی نے خوبصورت استفسار کیا۔

”بھئی یہ Perfect Crunch ہے اور Hoisin Sauce کے ساتھ ٹیونا سلاڈ کا لطف دوپہر کے کھانے کے وقت ہی آتا ہے۔“

ڈالڈال کادسترخوان کے لئے عالیہ منو (آمنہ شیخ کی بہن) سے مختصر سا مکالمہ ہوا آپ بھی پڑھئے:

”ایک عوامی ساجرہ آپ نے اکثر سنا ہوگا کہ ایک لکٹ میں دو تاشے دیکھتے چلیں ہم نے آرامش کچن اور سیلون کو اس نظر سے تو کیجا نہیں کیا تھا۔ اتفاق سے ہمیں دونوں خدمات کے لئے اسی ایک عمارت میں آس پاس جگہ مل گئی۔ تاہم جی بات یہ ہے کہ ہمارے دونوں برنس ایک دوسرے کو Support کر رہے ہیں۔ ہمیں یہاں ٹیلی کا ماحول تخلیق کرنے میں بھی

کا میابی ہوئی۔ ہماری کائناتس جواب ہماری چھوٹی یا بڑی بہنوں جیسی ہوگی ہیں یہ سب ان کے اعتماد اور محبت کی ایک تصویر ہے۔ ہم نے یہاں صحت و تندرستی کے نظریے سے ہلکی پھلکی غذائیں مینیو میں شامل کی ہیں۔ دیسی کھانے بہت اچھے ہوتے ہیں۔ ہمیں بھی مرغوب ہیں لیکن ہم اور آپ انہیں چھٹی والے روز ہی کھاتے ہیں۔ یہاں اگر آپ زیادہ سے زیادہ بد پرہیزی پر اثر آئے تو میری بھائی ہوئی Cream Cheese Swirl Brownies کھالیں گے یا پھر میں چاکلیٹ خود بناتی ہوں جسے بٹر کریم آؤنگ کے ساتھ Cinnamon and Carrot Cake پیش کرتی ہوں۔ اس کے علاوہ ہمارا زیادہ تر انحصار اولیو آئل اور تازہ سبزیوں پر ہوتا ہے۔“

پچھلے وزٹ میں ہم نے یہاں ویٹا اور چاکلیٹ کپ کیلکس کے ساتھ کافی پی تھی۔ آج بھی اس ڈانقے کو یادداشت کا حصہ بنائے ہوئے ہیں۔ ہماری ساتھی نے یہ رائے اتنے ذوق سے دی ہے کہ اس کے بعد آرامش کچن کے لئے کچھ اور لکھنا ضروری نہیں رہتا۔

ہماری ذاتی رائے کے مطابق جس ریستوران کا کچن سامنے نظر آ رہا ہو اور جہاں شیف پکاتے ہوئے دیکھے جاسکتے ہوں وہیں تسلی بھی ہوتی ہے کہ جو کھا یا پیا وہ آلودہ نہیں تھا۔ آرامش میں یہ سہولت موجود ہے اور جی بات یہ ہے کہ کسی آلودہ ماحول کے پار میں بھی ہم نہیں جانا چاہیں گے اور نہ ہی پیاریوں کے گڑھ پر کھانے کی نشست جما پائیں گے اس لئے آرامش کچن ہزاروں Cafes میں مناسب انتخاب ہے۔

بہت جلد آرامش کراچی اور اسلام آباد میں اپنی ذائقہ دار خدمات متعارف کرانے جا رہا ہے۔ تب قارئین خود اپنی ذاتی رائے قائم کر سکیں گے۔



بھوٹان

قدرتی حسن سے مالا مال ہمالیائی سلطنت
جسے جنوبی ایشیا میں پر امن ملک ہونے کا اعزاز حاصل ہے

کوہ ہمالیہ کی مشرقی حدود میں واقع بھوٹان جنوبی ایشیا کا قابل ذکر ملک ہے

جغرافیائی سطح پر دیکھا جائے تو شمال میں چین اور جنوب مغربی حصے میں بھارت اور مشرق میں نیپال واقع ہے۔ یہ ملک 20 صدی عیسوی تک برطانوی سامراج کے زیرِ تحفظ تھا اس سے قبل بھارت اور نیپال سے ملحق تھا۔ اسے اقوام متحدہ کا رکن بنے بہت طویل عرصہ نہیں گزرا جبکہ ساؤتھ ایشین ایسوسی ایشن ریجنل کوآپریشن (SAARC) کے 16 ویں اجلاس کا میزبان ملک بننے کا اعزاز بھی حاصل ہوا۔ یہ اجلاس اپریل 2010ء میں بھوٹان میں منعقد ہوا تھا۔ انٹی ٹیوٹ آف اکنامکس اینڈ پیس 2007ء سے ہر سال پوری دنیا کے مختلف ملکوں میں امن وامان کا جائزہ لیتا آیا ہے اور تب سے اب تک بھوٹان پر امن ملک ہونے کا اعزاز حاصل کر رہا ہے۔

دورہ کرکٹیں گے۔ ہر ریاست دیکھنے سے تعلق رکھتی ہے تاہم Haa Valley
Chukha Bumthang اور Dagana زیادہ دلکش ہیں۔

بھوٹان کے موسم

مغربی بھوٹان میں مون سون کا موسم انتہائی سخت ہوتا ہے۔ شہر بہت زیادہ ترقی یافتہ تو نہیں لیکن پھر بھی منصوبہ بندی کے ساتھ تعمیر کئے گئے ہیں۔ ملک کے جنوبی علاقوں میں ہوا میں نمی کا تناسب قدرے زیادہ ہوتا ہے سردیوں میں کڑا کے کی سردی پڑتی ہے۔ اصل موسم کا مزا تو ایسے ہی ملک میں چاکر آتا ہے جہاں بارشیں ابر رکت ہی رہتی ہیں اور زحمت نہیں بنتی۔ ہر روز سچہ ہزارت کو "4 بجے بارش ہو جائے تب بھی شاہراہوں پر دریاؤں کا نقشہ نہیں بنتا۔ لوگ ٹارل انداز میں ایسے کام کرتے رہتے ہیں البتہ رستوراؤں کے بیرونی حصے سناں ہو جاتے ہیں۔ کچھ توالے اور شوقین گلوکار مقامی زبان کے گیت کا کرگوباساؤن مناتے ہیں۔ وہاں بارشوں میں گلگلے اور پکڑے نہیں کھائے جاتے لیکن مقامی پکوان خاص کر کیلے کے پتوں میں اسٹیکس کا لطف لینے والے موسم میں گھروں سے باہر آ جاتے ہیں۔

2014ء کے گلوبل پیس انڈیکس کے مطابق چھوٹی سی ہمالیائی ریاست بھوٹان روئے زمین پر پر امن ملکوں میں سے ایک ہے اور قابل ذکر بات یہ ہے کہ گزشتہ 7 برسوں میں اندرون ملک اور بین الاقوامی کسی قسم کے تنازعوں اور جھگڑوں میں ملوث نہیں رہا اور اس کی یہ حیثیت خاصی مستحکم ہے۔

بھوٹان کے باشندے

اگرچہ مقامی باشندے جدید دنیا کے اعلیٰ معیارات کے مطابق زیادہ ترقی یافتہ نہیں البتہ ان کی علم دوستی اور انسان دوستی میں کسی کو کام نہیں جبکہ ان کی قدیم ثقافت بھی نہایت رنگارنگ اور دلچسپ ہے۔ سر زمین بھوٹان دنیا کا ایسا خطہ ہے جو قدرتی مناظر کی دلکش نمونہ ہے اور بہتر سیاحتی مرکز ہے۔ کسی بھی دوسری صنعت کی طرح سیاحت کو بھی صنعت کا درجہ دیا گیا ہے۔

بھوٹان کی 20 ریاستیں اور رنگ ثقافت

اگر سیاح مہینوں کی تعطیلات یہاں منانے آئیں تو یہی ان 20 ریاستوں کا



سادہ لباس اور انداز شاپانہ

خواتین لمبی آستینوں والے بلاؤز کے ساتھ جسے Kira کہا جاتا ہے لمبا ڈریس پہنتی ہیں جسے ریشم اور سوت سے ملا کر بنایا جاتا ہے۔ کٹواپ اور بناری کپڑے عام پہنے جاتے ہیں خاص کر تہواروں کے موقعوں پر مقامی خواتین میک اپ کرتی اور مہندی لگاتی ہیں۔ مردوں کے لباس gho, kera کہلاتے ہیں۔



Trashigang Dzong

1659ء میں تعمیر شدہ عمارت ہے جس کے اندرون فن تعمیر اور آرائش دیکھنے کے لئے سیاحوں کا نامنا بندھتا ہے۔



بھوٹان دنیا کا پہلا ملک ہے جہاں تنباکو کو فروغ سے پہلے مکمل پابندی لگی اور پورے ملک میں ایک بھی سگریٹ ساز صنعت نہیں اور دھوئیں سے بھی سگریٹ نظر نہیں آتی۔



Beef and Mushroom Tshoem

یوں تو بھوٹان میں سادہ غذا ہیں لی جاتی ہیں۔ سرخ چاول بڑا گوشت، پیاز، مکھن، تازہ ہزیار اور چھلکے ڈالنے کی یہاں پسند کئے جاتے ہیں۔ Tshoem یہ سالن ہے جس میں گائے کے گوشت کے ساتھ اور کک، لہسن اور شمر کو ملا کر پکایا جاتا ہے۔ یونانی باشندے سرخ مرچوں کے ساتھ ساتھ ہری مرچ کا استعمال بھی خوب کرتے ہیں۔



Phaksha pa

یہاں بھی Pork کھایا جاتا ہے اور اس ڈش کو خشک اور پکائی ہوئی دونوں شکلوں میں پسند کیا جاتا ہے۔ اس ڈش میں مولی اور مکھن کے ساتھ دھبی آج پر بہت دیر تک پکایا جاتا ہے جب تک یہ گوشت نرم اور خستہ نہ ہو جائے Phaksha pa لطف نہیں دیتا۔



بھوٹان کے دریا

اس ریاست میں چار بڑے دریا ہیں Sankosh, Raidak, Torsa اور Manas کے گرد ریستوران بھی ہیں Resort بھی اور صنعتی و تجارتی مرکز کا جال بھی بچھا ہے۔ نیلے پانیوں کی شفافیت کا یہ عالم ہے کہ سیاح کشتی رانی کے علاوہ سپروں پانی میں بیروڑ بونے بیٹھے رہتے ہیں۔



Mongar

گویا بھوٹان کا صنعتی حب ہے جہاں مقامی و بین الاقوامی صنعتوں کا جال بچھا ہے۔ اندرون علاقوں میں پہلے تو آپ کو پتھر کے نماد کا نہیں ملتی ہیں جہاں سے آپ سو مندر کے طور پر پھولی ہوئی خریداری کر سکتی ہیں۔



Paro Airport

Paro Airport پر اتر کر ٹیکسی لیجئے اور اپنی اقامت گاہ کا فیصلہ اپنے نتیجے کے حساب سے کر لیجئے۔ ہوٹل ہو یا Resort آپ دیکھیں گے ہر سو پر مال کا بچھا قدرتی غالیچہ اور اس پر غصب ڈھانے کا موسم سرمایا بہار کا موسم آپ میں ٹھس گئے یہ ہمارا دعویٰ ہے۔



Tiger's Nest

دیکھنے کے لائق ہے یہ 900 میل بلندی پر واقع کشیر گاؤں جس میں آپ دائیں بائیں دریا کی پرسکون موجوں کا تلاطم دیکھنے اور دوسری جانب دریا کی جڑیں خوبصورت عمارت کے ساتھ پیوست ہیں اگر آپ تہذیب و ثقافت، تمدن و معاشرت اور انسانی فلاح و بہبود سے مربوط کوئی جگہ دیکھنے کے خواہشمند ہیں تو بھوٹان کا رخ ضرور کیجئے۔



سفری اور جنگلی حیات

وسیع و عریض جنگلات کو خود درجہ جھاڑیوں سے صاف کر کے سفری کا اہتمام کیا گیا ہے اور کیوں نہ ہو ان جنگلوں میں بنگال ٹائگر ڈاموئی تھوٹی اور سیاہ بنگال ہالوں والا ریچھ، سرخ و سفید پانڈا، بندر اور ہرن دیکھے جاسکتے ہیں۔ بھوٹان کا قومی جانور ہرن اور Takin ہیں اور آپ کو ہر عجیب گھر میں یہ کسی نہ کسی زاویے سے تصاویر اور تراشوں میں دکھائی دیں گے۔ سفری جیپ کی سروس خاص طور پر سیاحوں کے لئے مخصوص ہے۔ آپ شام ہونے سے پہلے پہلے جنگل گھوم آئیے۔ نہ چھٹی کی گڑگڑاہٹ کا ڈر نہ بندروں کی چھینا چھینی کے مناظر پر بیشی کا باعث نہیں گے۔

”اب کیا ہوگا؟ آج مہابلی کے ختم دن کے شہر اور یہ بدگونی؟“
دکھو مائی دونوں ہاتھ میں سر تھامے بیٹھا تھا۔ اب کیا ہوگا؟ اس محل میں سو برس
سے لاگو قانون کو اس کے بیٹے نے توڑ دیا تھا۔ حالانکہ اس نے بیٹے کو روک دیا
تھا کہ یہاں ہنسنا جرم ہے۔

”بابا، میرے ہنسنے پر تم اتنے پریشان کیوں ہو گئے؟“ سکھو نے گھبرا کے
پوچھا۔

”یہاں ہنسنے کی منافی کیوں ہے؟ بتاؤ نا مجھے؟“
”یہ بہت پرانی کہانی ہے بیٹا۔“ دکھو نے پھٹے رومال سے اپنے آنسو پونچھ کر
کہا۔

”اس محل کا راجہ اتنا احمق تھا کہ اس کے سر پر دو سینک اگ آئے تھے۔ بہن
حجام جب اس کی حجامت بنانے گیا تو راجہ کے سر پر سینک دیکھ کر اسے ہنسی
آگئی۔ تب راجہ نے دیدے نکال کر غصہ میں کہا۔ ”خبردار! جو مجھے دیکھ کر کوئی
ہنسا۔ آج سے میں اپنی تمام رعایا پر ہنسی حرام کرتا ہوں۔ اگر میرے سر پر
سینک اگنے کی بات تم نے کسی سے کہی تو میں شہر کے تمام حجاموں کو قتل کروا
دوں گا۔“

مگر ہنسی روکتے روکتے تن حجام کے پیٹ میں درد ہونے لگا۔ مجبوراً اس نے
جنگل میں جا کر ایک گڑھا کھودا اور اس میں منڈال کر زور سے ہنسنے لگا اور دل
کی بھڑاس نکالنے کے لئے چلانے لگا، راجہ کے سر پر سینک ہیں، راجہ کے سر
پر سینک ہیں۔“

بابا بابا، پھر کیا ہوا؟ سکھو نے قبضہ لگا کر پوچھا۔
پھر تھوڑے دنوں کے بعد اس گڑھے میں سے ایک اکھوا پھوٹا اور ایک درخت
اگا۔ اس میں بے شمار پھول کھلے، ہر پھول ایک بچے کی شکل کا تھا جو صبح
سویں بھلے تھا اور زور زور سے گاتا تھا۔

”راجہ کے سر پر سینک ہیں، بابا بابا، راجہ کے سر پر سینک ہیں۔“

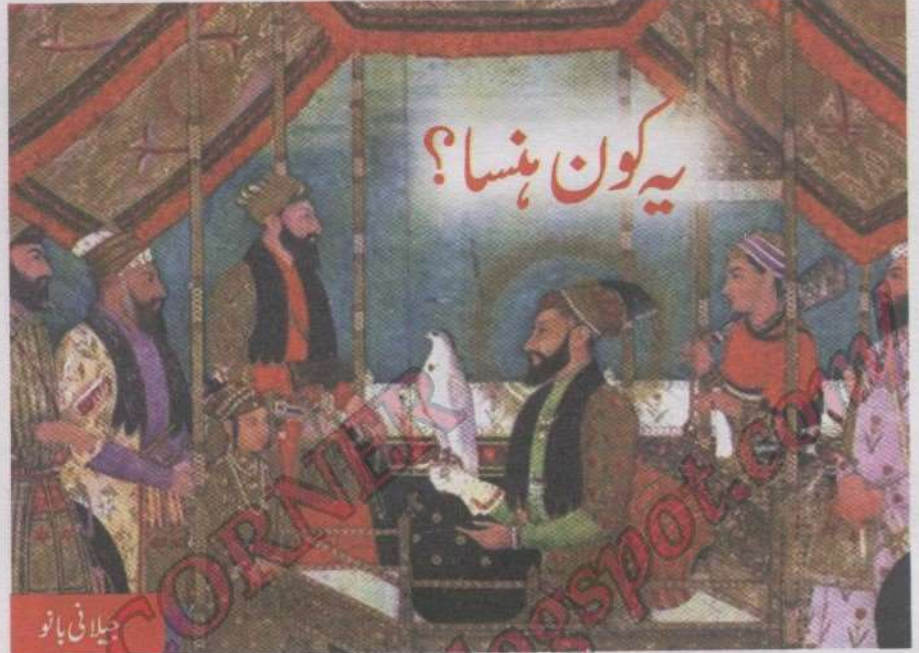
تب راجہ نے ایک سینک بلوائی جس میں تمام ملک کے ڈاکٹر شریک ہوئے۔
ایک میڈیکل بورڈ امریکہ گیا کہ وہ بچوں کی ہنسی ختم کرنے کی دوائے آئیں
کیونکہ اب محل میں جتنے راج کمار پیدا ہو رہے تھے ان کے سر پر سینک تھے۔
”مگر راجہ کے سر پر سینک کیوں ہوتے ہیں بابا؟“ سکھو نے تعجب سے
پوچھا۔

”وہ راج کمار جو ہیں، راجہ کی قسمت لے کر پیدا ہوتے ہیں، اس لئے بھگوان
انہیں عام لوگوں سے الگ بناتا ہے۔ اسی لئے تو بادشاہ تاج پہنے رہتے ہیں
تاکہ ان کے سینک کسی کو نظر نہ آئیں۔“

”تو پھر بادشاہوں کے بچوں کو اسکول میں دوسرے بچے ساتھ ہوں گے؟“
”اونہ تو پاگل ہے نہ؟“ دکھو نے سر پیٹ لیا۔

”کہیں بادشاہوں کے بچے اسکول جاتے ہیں۔“ انہیں پڑھنے سیکھنے کی کیا
ضرورت ہے۔ وہ تو بادشاہ ہیں۔

”اچھا۔“ سکھو مان گیا، ”پھر؟ پھر کیا ہوا بابا؟“
”سننا ہے امریکہ میں ڈاکٹروں نے ایسی دوائی بنائی ہے جو امید والی ماں کو کھلا دو



سکھو نے ہاتھ پھیلائے اور وہ ایک جادوگری میں پہنچ گیا۔
دور کھڑا، اس کا باپ دکھو، دیکھ رہا تھا کہ اس کا بیٹا اب اگلا قدم کہاں رکھے گا۔
”یہ کیا ہے بابا؟“ سکھو نے حیران ہو کر پوچھا۔
”یہ راجہ کا محل ہے۔“ دکھو مائی نے کہا
”مگر تم بھی تو نہیں رہتے ہو؟“

”اتنے زور سے مت بولو۔ اگر تمہیں کسی پہرہ دار نے دیکھ لیا تو باہر نکال دیں
گے۔“
”نہیں بابا میں تو اب یہاں سے کبھی نہیں جاؤں گا۔“ سکھو چل گیا۔ اتنا
خوبصورت باغ اس کے باپ نے سجایا ہے۔ اتنا شاندار محل اس کی ماں نے
بنایا ہے۔ پھر تو اس محل میں اسی کو راج کرنا چاہئے۔ سکھو کو جتن نہیں آ رہا تھا
کہ بابا کے سوکھے کالے ہاتھ اس رنگ برنگے پھول کھلا سکتے ہیں۔ اتنے
پھل اگا سکتے ہیں۔ سارا باغ مہک رہا تھا۔ خوب ٹھنڈی ہوا چل رہی تھی۔
رنگین خواروں سے بھیگا ہوا سبزہ کپے کپے پھل۔

”بابا کیا یہ آم بہت میٹھے ہیں“ سکھو نے کپے آموں کی طرف ہاتھ بڑھا کر
کہا۔
”مجھے نہیں معلوم ہے ان کا مزہ۔ میں نے یہ پھل کبھی نہیں چکھے۔ خبردار جو تو
نے انہیں ہاتھ لگایا۔ یہ پھل ہمارے نصیب کے نہیں ہیں بیٹے۔“

”میں انہیں کھاؤں گا۔“ سکھو نے کہا۔
”یہاں اتنا سنا کیوں ہے بابا۔ اس باغ میں چڑیاں کیوں نہیں چھپھکتیں؟“
”یہاں، یہاں چڑیاں نہیں چھپھکتیں۔ بچے نہیں ہنس سکتے۔ یہ راجہ کا حکم
ہے۔“
”راجہ کا حکم ہے؟“ سکھو نے تعجب سے راجہ کے اونچے محل کی طرف دیکھا۔
”مگر مجھے تو راجہ کے اس حکم پر ہنسی آ رہی ہے بابا۔“

”کیسی آواز ہے؟“ انہوں نے محل کے محافظ کارڈ کو فون کیا۔
”ابھی معلوم کرتے ہیں سرکار، ایسی آواز تو ہم نے بھی محل میں کبھی نہیں سنی۔“
چاروں طرف بھگدڑ مچ گئی۔ شاید کسی جادوگر نے سوچ پھونکا ہے یا کسی دشمن
کے جاسوس نے ہم بھینکا ہے۔

توان کے بیچ روٹے ہی رہتے ہیں ہنسا بھی بھول جاتے ہیں۔

”پھر، پھر کیا ہوا؟“ سکھو اپنے سامنے ڈولنے کا نچتے محل کو دیکھ رہا تھا۔

”پھر وہ امریکہ سے ہوائی جہازوں سے پھر پھر کے آنے لگی اور ملک کے ہر

بچے کی ماں کو حکم دیا گیا کہ وہ پیدا ہوتے ہی بچے کی ہنسی چھین لیتے۔ بس اس

دن سے اپنے ملک میں جتنے بچے پیدا ہوتے ہیں وہ زندگی بھر روتے ہی

رہتے تھے۔ راجہ بھی بدل کر راتوں کو شہر میں گھومتا رہتا ہے کہ کسی گھر سے کسی

بچے کے ہنسنے کی آواز تو نہیں آ رہی ہے۔

سکھو کو پھر ہنسی آنے لگی مگر اس نے اپنی ہنسی روک کر کہا۔

”مگر بابا، پھر مجھے ہنسی کیوں آتی ہے۔ کیا ماں کو وہ انجکشن نہیں لگوا دیا تھا؟“

”میں نے خود جا کر تیری ماں کو انجکشن لگوا دیا تھا مگر غریبوں کو تو یہ لوگ یہ نہیں ٹر خا

دیتے ہیں نا۔ تیری ماں کو بھی کسی ڈاکٹر نے نقلی دوا کا انجکشن دے دیا۔ اسی

لئے تیرے ہونٹوں پر ہنسی زندہ ہے۔“

جب سزا کا حکم سنائے کے لئے سکھو کو دربار میں لایا گیا تو تھا ساسکھو سزا کا خوف

بھول گیا۔ آنکھیں پھاڑے چاروں طرف دیکھ رہا تھا محل کی حیات دیکھ کر تعجب

کے مارے اس کا منہ کھلا ہوا تھا۔ راجہ نے بہت سے پھرے کاٹ کر فریوں میں

سجا کر محل کی دیواروں پر جڑ دیئے تھے۔ اب وہ اطمینان سے ہونے چاندی والے

تخت پر بیٹھا مچھوں کو تازہ دے رہا تھا اور اس کے قہقروں سے قہقروں اور رعایا

سر جھکا کر اپنی قطاروں پر سرائیں سننے کی منتظر کھڑی تھی۔

راجہ نے سوچا، پہلے رعایا کو خوش کرنے کے لئے ان میں خوشیاں تقسیم کرنا

چاہی بعد میں اس ہنسنے والے پراچی کو سزا دوں گا۔ پہلے اس نے کہا۔

”مہاشتری دیکھو“ اور مہاشتری چاندی کے فریم والی تختی پر سونے کے قلم سے

لکھنے لگے۔

”آج ہم اپنے تمام منتزریوں کو آزادی دیتے ہیں۔

یہ سنتے ہی تمام درباری خوشی کے مارے تالیاں بجانے لگے۔

آج سے وہ اپنی پر جا کے ساتھ من مانا سلوک کر سکتے ہیں۔ اپنی رعایا کو خیردار کرتے

ہیں کہ ہماری اس عنایت سے فائدہ اٹھائیں اور نہ انہیں سخت سزا دی جائے گی۔

چھوٹا سکھو سر اٹھا کر راجہ کے تاج کو گھورے جارہا تھا جس کے نیچے دو سینک

چھپے ہوئے تھے۔ اس بات کو یاد کر کے اسے پھر ہنسی آنے لگی مگر اس نے بڑی

مشکل سے اپنے آپ کو سنبھالا۔ پھر جب مہاراجہ کی جے جے کا رے نعرے

لگ رہے تھے تو وہ بھی سب آوازوں میں اپنی ملا کر چلا گیا۔

مہاراجہ کی جے۔

”اب ہم سب راج کماروں کو انعام دیں گے، کیونکہ وہ جو کام کرتے ہیں وہ

بہت اچھا ہوتا ہے، کیونکہ ان کی رگوں میں شاہی خون دوڑ رہا ہے اور جس کی

رگوں میں شاہی خون ہو۔

”اور جس کے سر پر دو“ مگر سکھو نے جلدی سے سکھو کے منہ پر ہاتھ رکھ دیا۔

”کیا تیری شامت آئی ہے؟“

ایک بار پھر ہال تالیوں سے گونج اٹھا۔ سکھو کی چھوٹی سی تالی دیر تک بجتی رہی۔

”مہاشتری دیکھو آج ہم ان سب سرکش باغیوں کو سزا دیں گے جو تیری باتیں سوچتے

ہیں۔ خطرناک اسکیمیں بناتے ہیں، آج ہم ان سب کے نصیبوں کا فیصلہ کریں

گے۔ ہمارے ملک میں پراچیوں کی تعداد بڑھتی جا رہی ہے لیکن ہمارے ہوتے

ہوئے انہیں نیک اور جانے کی کیا ضرورت ہے؟“

تالیوں سے پھر سارا ہال گونج اٹھا۔

”اب تم لوگوں کو اندازہ ہو گیا ہو گا کہ ہم اپنی رعایا کا کیسا خیال رکھتے ہیں۔

ہمارے دادا نے ہنسی جیسی خطرناک چیز کو اپنے ملک سے منادینے کے لئے

امریکہ سے دو انہیں منگوا کر مفت تقسیم کی تھیں کیونکہ ہنسی بہت خطرناک چیز

ہے۔ یہ تمام برائیوں کی جڑ ہے۔ ہنسنے والے لوگ بڑے خطرناک ہوتے ہیں

وہ ہر بات کو ہنسی میں اڑاتے ہیں اور راجہ کے سر پر، سکھو نے پھر کچھ کہنا چاہا،

مگر سکھو نے پھر اس کے منہ پر ہاتھ رکھ دیا، چپ، چپ۔

اب راجہ چھوٹے سکھو کی طرف بڑھا۔

”تو نے ہمارے محل میں قدم کیوں رکھا؟“

”میں دیکھنا چاہتا تھا کہ یہ محل میری ماں نے کیسا بنایا۔ میرے باپ نے یہاں

میری ایک آخری خواہش ہے میں

چاہتا ہوں کہ اس ملک کے سب

بچوں کو اکٹھا کر کے آپ تاج پہنے

بغیر اپنا سرا نہیں دکھا دیں

کیسے بھول کھائے ہیں؟“

”اچھا، تو محل دیکھنا چاہتا تھا؟ مالی کا بیٹا ہو کر محلوں کے خواب دیکھتا ہے، تجھے

اس کی سخت سزا ملے گی۔ جو آدمی ہمارے اصولوں سے بغاوت کرتا ہے ہم

اسے کڑی سزا دیتے ہیں۔“

”بغاوت، بغاوت کیا ہوتی ہے مہاراج؟“ سکھو نے تعجب سے گردن اٹھا کر

پوچھا۔

”ایسا کام جو ہمیں پسند نہ ہو۔“

”تو پھر میں نے ایسا کونسا کام کیا ہے جو آپ کو پسند نہیں آیا؟“

”یہ میں نے ابھی نہیں کیا ہے۔“ مہاراجہ نے گردن اونچی کر کے کہا۔

”مگر آپ کون ہوتے ہیں مہاراج مجھے سزا دینے والے؟“ سکھو نے غصہ

میں پوچھا۔

”ارے چپ، چپ۔“ دیکھو گھبرا گیا۔ سارے درباری حیران ہو کر سکھو کو

دیکھنے لگے۔

”یہ تجھے ابھی معلوم ہو جائے گا کہ ہم کون ہیں۔ ارے چھو کرے تو کیا جانے

کہ ہمارے باپ دادا نے عمارت گری کا کیسا طوفان اٹھایا تھا اس شہر میں۔

اس لئے تاریخ میں ان کا نام محفوظ ہو گیا ہے۔“

”مجھے معاف کر دیجئے سرکار“ سکھو نے گھبرا کر کہا۔

”میں آپ سے انصاف مانگ رہا ہوں۔“

”اچھا؟ تو انصاف مانگے گا؟“ مہاراجہ نے دیدے نکال کر کہا۔

”یاد رکھو انصاف مانگنے والے نادر ہوتے ہیں۔“ پھر مہاراجہ نے درباریوں

کی طرف دیکھ کر کہا۔ ”آخر اس بد نظیر لڑکے کو کس نے محل میں آنے دیا۔ کیا تم

سب کی آنکھیں نہیں تھیں جو دیکھ کے کراہ کر رونا آ رہا ہے۔“

”سرکار آپ کے حکم کے مطابق سارے درباری اپنی آنکھیں بند رکھتے

ہیں۔ اپنے کان بند رکھتے ہیں۔“

”بہت اچھا کرتے ہو تم سب۔ بہت اچھا کرتے ہو۔ یہ حق لڑکا نہیں جانتا

کہ ہم اپنی رعایا کے سکھ کی خاطر کیا کیا کرتے ہیں۔“

”سکھ، سکھ کیا ہوتا ہے؟“ سکھو نے تعجب سے پوچھا۔ کیونکہ اس نے دکھ کے

سوا کوئی اور حور نہیں چکھا تھا۔

مہاراجہ نے بڑے غور سے سکھ کو دیکھا۔ یہ قہقروں سے سراسر اٹھا رہا ہے۔ یہ ہنستا

ہے، سوچتا ہے، غور کرتا ہے، سکھ اور دکھ کے معنی پوچھتا ہے۔ ایسے خطرناک

بچے اگر ہمارے ملک میں پیدا ہوتے رہے تو ملک کا بیڑا غرق ہو جائے گا۔

”تجھیں اس محل کا رستہ کس نے دکھایا تھا؟“ مہاراجہ نے گردن کر پوچھا۔

”کسی نے نہیں مہاراج۔ میں نے ایک خواب دیکھا تھا کہ میں“ سکھو نے

ڈرتے ڈرتے کہنا شروع کیا۔

”خاموش۔“ مہاراجہ نے گھبرا کر کہا۔

”ہمارے ملک میں خواب دیکھنا جرم ہے۔“

”مہاشتری، آئندہ سے پیدا ہونے والے بچے کا دماغ نکال دیا جائے،

تاکہ وہ سوچنا چھوڑ دیں۔“

”جی، سرکار۔“ مگر شاہی مہاراجہ کی یہ نہیں معلوم ہے کہ ہم تو ایسی دوا باہر سے

منگوا چکے ہیں جسے کھانے کے بعد انسان سوچنا چھوڑ دیتا ہے۔ شاید مہاراجہ

نے غور نہیں کیا کہ سب راج کمار ہر وقت اپنی قسمت کی طرح سوئے رہتے

ہیں۔ اٹھتے ہیں تو پھر اس دوا کی ایک ہنگامی دیکھی جاتی ہے۔

”تو پھر اس بچے کو وہ دوا کیوں نہیں کھلائی گئی؟“ مہاراجہ نے غصہ میں پوچھا۔

”یہ سب سکھ نے اور ملاوٹ کا اثر ہے مہاراجہ، غریبوں تک تو ہر چیز ملاوٹ والی

ہی پہنچتی ہے نا۔ شاید اس بچے کی ماں نے بھی ملاوٹ والی دوا کھائی تھی کہ اس

کی سخت کو نیند نہیں آئی اور یہ ہر وقت ہنستا رہتا ہے۔

”اچھا تو اب ہم اس لڑکے کو موت کی سزا دیتے ہیں، کیونکہ اس نے ہمارے

ملک میں سوسال سے لاگو قانون کو توڑا ہے، ہم اپنی رعایا کے ساتھ انصاف

کرتے ہیں، اس لئے اس بچے کو چھپتے ہیں کہ اس کی کوئی آخری خواہش ہے

تو پوری کی جائے۔“

موت کی سزا سننے کے بعد تھا سکھو باپ سے لپٹ کر رو پڑا، پھر اپنے آنسو

پونچھ کر بولا: ”ہاں، میری ایک آخری خواہش ہے میں چاہتا ہوں کہ اس

ملک کے سب بچوں کو اکٹھا کر کے آپ تاج پہنے بغیر اپنا سرا نہیں دکھا دیں۔

تقریبات کا احوال

Barcelos کا کارنیوال فن اور SOS دلچ

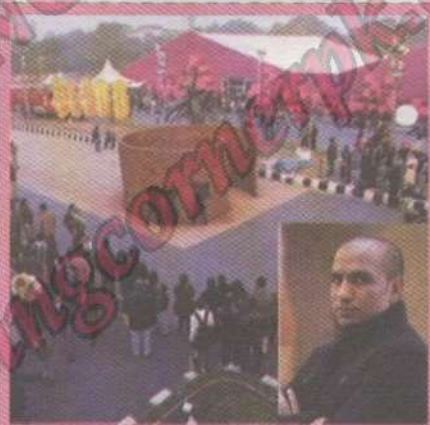
عام طور پر نئی تجارت شروع کرنے والی کمپنیاں بہت جلد سیل نہیں لگاتیں اور یہ بھی نہیں ہوتا کہ نئے اور کامیابی سے بڑھنے کرنے والے ریسٹورنٹ عطیاتی مہموں میں تنجیدی سے اپنی خدمات پیش کریں لیکن لاہور کے ریسٹورنٹ Barcelos نے اپنی خدمات کا پہلا سال مکمل ہونے سے پہلے ہی ایک فراموش گلا نہ مثال پیش کی اور SOS دلچ کے بچوں کے لیے Carnival ترحیب دیا اور بچوں کی خوشی میں اضافے کے لیے ان کے پسندیدہ ٹی وی اور فلم کے ستاروں کو بھی شرکت کی دعوت دی۔ اس موقع پر نعمان اعجاز علی طاہر میراٹھیا اور ڈی جے آرمینوس نے بچوں کے ساتھ مختلف گانے گائے اور کھانا کھانے میں Barcelos کے اسٹاف کی مدد بھی کی۔ ان عطیاتی نظریات کو مددوں نہیں بھلایا جاسکتا۔ یہ بات نعمان اعجاز نے ایک خصوصی ملاقات میں بتائی تھی۔ Barcelos کے بچن بریسٹ فیلڈ گرلڈ بچن اور Chicken Trinchada کے ذائقے کی تعریف تو لاہور سے آنے والے شائقین بھی کرتے ہیں۔



Ponds Miracle Journey

جہاں 100 خواتین کو خراج عقیدت پیش کیا گیا

مومبئی کی سڑکیں ملے جھانکی کی صنعت نے بڑھتی ہوئی عمر کی باوقار سماجی شخصیتوں اور ان کے لیے مہموں میں کامیاب خواتین کے لیے خوبصورت محفل سجائی ان میں ایلا ویلڈن، اڈا شیف شائے، ماچین کاردار علی برقیہ آدنی، سعیدہ منڈوکی والا، شمینہ بیڑا، زوہ شہائل انصاری، تقسیم ناخدا اور ونیزہ احمد شامل تھیں۔ رنگ و بو کی اس محفل میں یوم خواتین سے پہلے 100 خواتین کی عزت و ہمت کی حوصلہ افزائی کی گئی۔ بلاشبہ یہ باوقار تقریب خواتین کے لیے متعقد کی گئی اور جس میں متعدد فیملی کے خوب انجوائے کیا۔



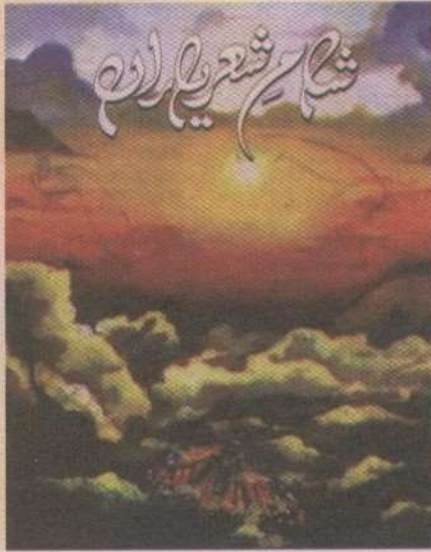
ساتویں انڈیا آرٹ میئر میں پاکستانی آرٹسٹوں کی پذیرائی

پاکستان اور بھارت کے باشندے امن کے لئے کوشاں رہتے ہیں وہ سیاست دانوں اور سرحدی جھڑپوں کی فکر نہیں کرتے۔ یہ بات پاکستانی ہائی کمشنر نے اس آرٹ میئر کے افتتاح کے بعد کہی۔ آرٹ میئر کی پانی ڈائریکٹر نے کہا کہ "میرے وہم و گمان میں بھی نہ تھا کہ پاکستانی آرٹسٹ جلد اور بین الاقوامی رجحان کے مطابق بھی ہو سکتا ہے۔" اس نمائش میں راشد رانا کے پرش اور انشا لیٹن آرٹ کو بے پناہ سراہا گیا۔ راشد رانا نے حال ہی میں شادی میں بھی تصاویر کی نمائش منعقد کی تھی۔

کراچی ایکسپو سینٹر کے میلے

کراچی ایکسپو سینٹر کے وسیع و عریض بالوں میں سماجی ٹی وی چینل کا شاندار فوڈ فیسٹیول اور خواتین نے اپنی پسندیدہ میٹرو کو براہ راست پکارتے دیکھا اور اگلے چند روز بعد ایک اور بڑے میٹرو یا گروپ نے ہر سال کی طرح لائف اسٹائل کی نمائش کی۔ ایشیائے خورد و فروش کے علاوہ آرائش خانہ تعمیراتی فرموں، بچوں کی مصنوعات، ملبوسات اور کامپلیکس کے اسٹالوں پر عوام کی بھرپور شرکت سے یہ خیال ہوا کہ روشتیوں کا یہ شہر صحت مند تقریبیات کا موقع بھی بنتا ہے۔





شام شعریاراں (ملی جلی تحریریں)

مصنف: مشتاق احمد یوسفی

صفحات: 437

ناشر: جہانگیر بکس لاہور

مشتاق احمد یوسفی طنز و مزاح کے شہنشاہ ہیں۔ 1990ء میں ان کی نگارشات ”آب گم“ کے عنوان سے منظر عام پر آئی تھیں اس کے بعد وہ لکھتے تھے اور خود ہی قاتل اشاعت قرار دے کر فن پاروں کو ضائع کر دیتے تھے۔ فکشن میں ایک بڑے کھسے والے کو آب گم کے بعد اتنا خاکسار اور انتخاب پسند ہونا چاہئے تھا یہ ایک الگ بحث ہے مگر اس طنز نگار کی لکھائی میں ایسا جادو ہوتا ہے کہ کتاب بہت جلد تمام کی تمام فروخت ہو جاتی ہے۔ ”چراغ تلے“ اور ”حاکم بدین“ کے اس خوش نصیب لکھاری کی یہ کتاب بھی ادبی حلقوں میں سراہی جا رہی ہے۔ اس مجموعے میں یوسفی صاحب نے مختلف موقعوں پر کی جانے والی تقریروں کو بھی جمع کیا ہے دراصل آپ دلوں کو مرکز مہر و وفا کرنے کا ہلیقہ جانتے ہیں۔ تحریر حفاقت ہوتی ہے مگر ان کی تمام تر توجہ سماج اور معاشرے میں پائی جانے والی بے ہنگم کیفیات پر رہتی ہے جسے حفاقت انداز میں خوف عقید بنانے کا ہنر بھی انہی کو آتا ہے۔ یہ کتاب پڑھنے کے تعلق رکھتی ہے تاکہ آپ ایک طنز نگار کے قلم سے سماج کو سمجھنے کی کوشش کریں۔

دوسری بیوی

کاسٹ: فہد مصطفیٰ، حریم فاروق، احمد علی، ڈاکٹر علی

زارا گل، شہر یازیدی اور امیر واجد

پیشکش: اے آروائے ڈیجیٹل



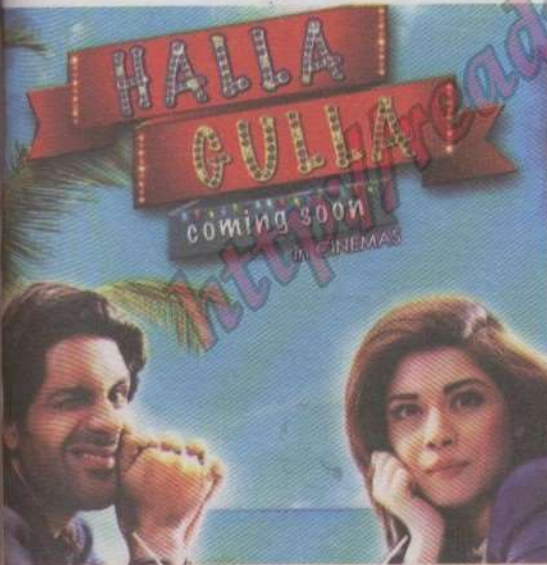
شمینہ اعجاز کے گریڈ پر اس سے خوبصورت سیریل شاید ہی کوئی اور رہی ہو۔ یقیناً اس کے منظر نامے اور تخیل میں رنگ آمیزی کرنے کا نمایاں کردار ہدایت کار انجم شہزاد نے بھی ادا کیا ہے۔ دو بیویوں کے درمیان جنگی توپستی ہی ہے۔ ایک شوہر دونوں بیویوں سے کتنا انصاف کر پاتا ہے یا نہیں کر سکتا یہ تو شمینہ کی اس تحریر سے واضح ہو رہا ہے۔ انسانی خواہشات اپنی جگہ مگر مذہبی اصول پر انصاف کی بندش سے انسان بڑی آزمائشوں میں گھر جاتا ہے۔ تاہم اس سیریل میں کئی خوشگوار کیفیات اور جذبات نگاری بھی ہے لہذا اسے آوازے کا یہ سیریل دیکھنا نہ بھولے جس میں فہد مصطفیٰ نے دو خوبصورت اداکارائوں کے اکلوتے شوہر کا کردار بہت مہارت سے ادا کر کے خود کو صف اول کا اداکار تسلیم کروا لیا ہے۔ یہ ڈرامہ سیریل آپ بھری شب دیکھ سکتے ہیں۔

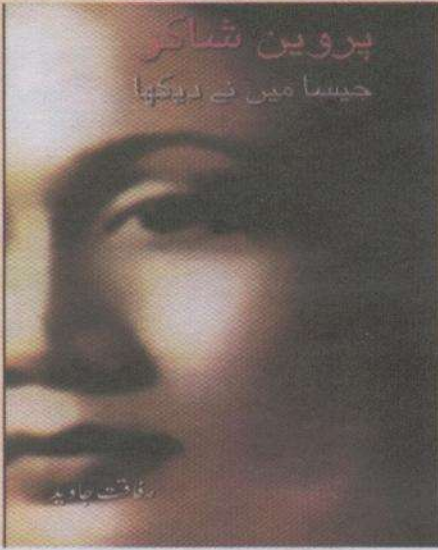
ہلا گلا

کاسٹ: جاوید شیخ، اسماعیل تارا، غزالہ جاوید، ارشد محمود، سدرہ بٹول، اشرف خان، بلال یوسفی، حریم انصاری، احتشامی اور میر بٹ

ڈائریکٹر: کامران اکبر خان

راجلہ مشتاق شاہ کی اس کہانی کا منظر نامہ کامران اکبر خان نے لکھا ہے۔ کامیڈی اور تھرل جیسے موضوعات کی اس پاکستانی مودی میں آپ کو اپنے پسندیدہ آرشوں کی دلچسپ پرفارمنس دیکھنے کو ملے گی۔ فلم کی سینما تو گرائی اور ایڈیٹنگ کمال کی ہے۔ سدرہ بٹول اور میر بٹ کو آپ نے مختلف ڈرامہ سیریلز کے مرکزی اور شیم مرکزی کرداروں میں، بہت مرتبہ دیکھا ہے۔ بڑے پردے پر ان دونوں کے ساتھ جاوید شیخ، اسماعیل تارا اور اشرف خان کی کامیڈی سے بھی محظوظ ہوا جائے گا۔ آج کل پاکستانی پروڈیوسرز بھی اپنی فلموں میں آئیٹم ساکنز اور رقص شامل کرنے لگے ہیں۔ اب وثوق سے کہیں کہہ سکتے کہ حریم انصاری کا یہ قہص آپ کو کریمہ یا کترینہ کے قہص سے بھی عمدہ نظر آئے گا یا نہیں؟ تاہم کہانی کے لئے فلمی پنڈتوں نے خوشخبری سنائی ہے کہ یہ اپنی نوعیت کی دلچسپ ترین فلم ہے جسے کسی بھی سنے پائیکس سینما میں دیکھنے کا اپنا ہی لطف ہوگا۔





جیسا میں نے دیکھا

مصنف: رفاقت جاوید
صفحات: 228
قیمت: 300 روپے
ناشر: پروین شاکر ٹرسٹ

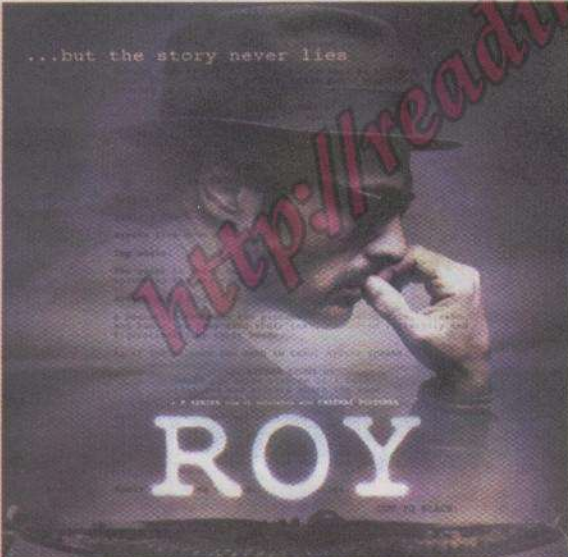
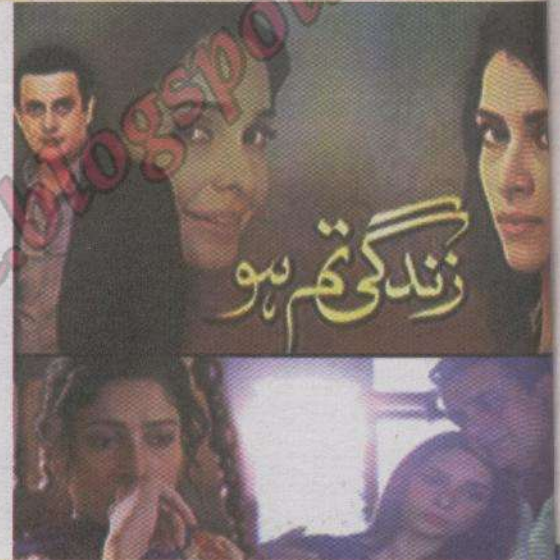
خوشبو صد برگ خودکلامی اور کتب آئینہ بس چار مجموعوں کے بعد پروین شاکر جیسی عہد آفریں شخصیت کی زندگی کا چراغ گل ہو گیا۔ 25 برس کی عمر میں خوشبو کی طرح شہرت پانے والی اس شاعرہ کو آج بھی سنائی شاعری کا دہنگ لہجہ رکھنے والی تخلیق کار کے نام سے یاد رکھا جاتا ہے۔ کیوں نہ ہو کہ وہ ایک توانا آواز اور بلند خیال شاعرہ اپنی زبان و بیان کی ندرت اور زیرک، فعال، مستعد تخلیق کار تھیں۔ رفاقت جاوید نے پروین شاکر ٹرسٹ بنا کر ان کے غیر مطبوعہ کلام کو کتابی شکل میں محفوظ کر دیا ہے۔ پروین کے جواں سال بیٹے مراد نے بھی اپنی والدہ کے کلام کو یکجا کرنے میں ٹرسٹ کی خاطر خواہ مدد کی ہے۔ آپ اس شعری مجموعے کو مدتوں سے بھول نہیں گئے۔ صرف 42 برس کی عمر میں یہ جواں فکر شاعرہ دسمبر 1994ء کے ایک حادثے میں جہنم ہوئی تھیں۔ احمد ندیم قاسمی جیسے مایہ ناز شاعر ادیب و نقاد نے فنون میں انہیں ستارہ کرایا تھا اور ان کے موضوعات کے شوق کی تعریف کی تھی۔ ایسی بہت کم شخصیات ہوتی ہیں جن کے کلام میں ہر عورت اپنا چہرہ دیکھ سکتی ہے بلاشبہ پروین کی ایسی ایک نہیں ہزاروں خوبیاں ہمیں اس کی یاد دلاتی رہیں گی۔

Drama

زندگی تم ہو

کاسٹ: جگن کاظم، شہود علوی، یاسر مظہر، تنویر
پیشکش: جیاشاہد ایرج فاطمہ
ہم نیٹ ورک

دو بہنوں ارم صبی اور صائمہ صبی کے لکھے ہوئے اس سیریل کی خاص بات اس کی عکاسی بھی ہے اور دل کو چھو لینے والی جذباتی سی کہانی بھی یہ اور بات ہے کہ شہود علوی کے مقابل ایرج فاطمہ اور جگن کاظم کے کردار خاصے مضبوط ہیں اور یہ تینوں سیریل پر چھائے ہوئے دکھائی دیتے ہیں۔ اداکاری میں یہ تینوں فنکار کسی طرح بھی انگشتی میں تھیں۔ معاملات دل کے علاوہ معاشی بھا اور خاندانی امارت کے گرد گھومتی یہ کہانی اپنی نوعیت کی متاثر کن پیشکش ہے۔ موقع ملے تو ضرور دیکھئے فرقان صدیقی کی پروڈکشنز عوامی سطح پر اس سیریل جاتی ہیں۔
یہ ڈرامہ سیریل آپ ہر جمعہ کی شب دیکھ سکتے ہیں۔



ROY

کاسٹ: دنیر کپو، جیکو لین فریڈز، ارجن رام پال
ڈائریکٹر: وکرم جیت سنگھ

ناظرین آپ نے بالی وڈ میں ایک نہیں کئی اداکاروں کو فلمی چور بنے دیکھا ہوگا۔ نئی نسل کے نوجوان اداکاروں میں شاہ رخ خان عامر اور سلمان خان کو تو اس روپ میں بھی تصوراتی بڑھائی ملی اور ان فنکاروں نے چور بن کر لوگوں کے دل چرائے۔ اسی نقش قدم پر اب دنیر کپو بھی اپنی سری لنکن بیوٹی جیکو لین فریڈز کے ہمراہ اسکرین پر آ رہے ہیں۔ یہ ایکشن رومینٹک فلم ہے جس کا ڈسٹریبیوٹر موشن پکچر دیکھ کر 2015ء کے اوائل ہی میں فلمی پڈتوں نے اس کی کامیابی کی توقعات کی تھیں۔ یوں تو موشن پکچر میں دنیر کپو کو پشت سے دکھایا گیا تھا جس میں وہ سر پر ہیٹ اور ہاتھ میں سنگتے سگریٹ اور بریف کیس کے ساتھ نظر آ رہے تھے لیکن خوب پہچانے جا رہے تھے اور یہ کوئی راز کی بات بھی نہیں کہ دنیر نے اس فلم کے لئے چور کا سوا گ بھر نادل سے قبول کیا تھا اور جیکو لین کے ہمراہ وہ خاصے مسرور دکھائی دے رہے تھے البتہ جیکو لین کا کردار ڈیل ہے۔ بہر حال رومینس ایکشن اور تھوڑا بہت تھرلر اس فلم کی جان ہیں۔

ستاروں کے محفل



جائیں ہیں کہترین اداکارہ کے ایوارڈ حاصل کرنے والی صنم سعید جنوری میں فرحان حسن کے ساتھ بیاہ کر رہی ہیں۔ صنم آپ کو شادی کے بعد پہلی سالگرہ مبارک ہو۔ (اداریہ)



22 مئی 21 تا جرن

برج جوزا



آپ کے قریبی ساتھی سے اہم تعلقات استوار ہو سکتے ہیں۔ آپ کی قسمت کا ستارہ بھی بلند ہے۔ اس لئے جہان اور وقت فیصلہ سے کام لے سکیں گے۔ تجو آپ کو بھی ملے گا۔ حاسدین غصے کا اظہار کر سکتے ہیں۔ محبت کا جواب محبت سے ملے گا۔ کاروبار، ملازمت، کیریئر اور شادی کی تیاریاں پر توجہ مرکوز رہی۔ 12 فروری کو آپ اپنا محسوس کر سکتے ہیں جیسے کہ نئی زندگی ملی ہو۔

21 اپریل 21 تا مئی

برج ثور



اس مہینے بڑی کامیابی ملنے کی توقع ہے۔ مگر مالی استحکام کو دواؤں پر نہ لگائیں۔ قسمت کا ستارہ بلند ہے۔ متعدد میں کامیابی ہوگی اور شان و شوکت کا مظاہرہ کر سکیں گے۔ آپ کا اساتذہ رومانی رہے گا۔ برج سرطان سے تعلقات کی شخصیت آپ کے لئے شاندار پیشکش ہے۔ والی ہے۔ دیکھیں شہر اور کاروبار ہو سکتے۔ 2 فروری کو کوئی تھکے ملے گا۔

21 مارچ 20 تا اپریل

برج حمل



محبت و طرفہ داری ہے۔ لوگوں کا مشورہ ضرور لیں اور اس کا شکر یہ بھی ادا کریں۔ بحث و مباحثہ سے اجتناب کریں۔ روحانی زندگی پر توجہ مرکوز رہی۔ جہان ملک تعلیم کی شخصیت سے دوستی ہو سکتی ہے۔ مالی زندگی اور محبت سے فائدہ اٹھائیں گے۔ ذہنی چیز نہ اٹھائیں محبت کا خیال رکھنا پڑے گا۔ اہل اساتذہ کی توجہ ملنے پر توجہ دے سکیں گے۔

24 اگست 23 تا ستمبر

برج سنبلہ



صبح انٹرویو تلاش کی گئی تو کمال خوشی ہوئی۔ سنی ہوئی۔ فیسٹ ایلیم میں دلچسپی لے رہے ہیں۔ یہ اور کچھ خوب نہیں گئے۔ دھمکے ہوئے افراد کو منانے کی کوشش کریں، مان جائیں گے۔ اپنی بات قائم کرنے کا امکان بھی غالب ہے۔ فنی مذاق میں کمال ملے گا۔ ایک گریلو سٹائل ہونے پڑا ہے۔ یہ مہینے سے وابستہ افراد خاصہ سبکی ٹیبل میں اہم کردار ادا کر سکیں گے۔

24 جولائی 23 تا اگست

برج اسد



آپ کوئی اہم فیصلہ کرنے پر تیار ہیں۔ انکار اللہ کامیابی ہوگی۔ محبت کی علامت کے طور پر کوئی تھکے ملے گا۔ سلطان اور مادی کا بڑا رول رہے گا۔ روٹین وقت ایسا، اساتذہ اور زور و بیان پر توجہ دے سکیں گے۔ یہ کاری باغ دے سکتی ہے۔ لیکن قانونی معاملات پر بھی توجہ دینی ہے۔ شادی کے مسائل تھے۔ مل ہوئے نظر آ رہے ہیں۔

22 جون 23 تا جولائی

برج سرطان



یہ مہینہ بہت سعد ہے۔ انوار میں پڑے ہوئے کام ٹیبل کو بچھیں گے۔ آمدنی میں اضافے کی خوشخبری سن لیں، لیکن اخراجات پر بھی قابو نہ پڑ سکیں گے۔ یہ سب ملے گا۔ وابستہ افراد کی دیکھیں اپنے کام میں بڑھیں گے۔ گھر پر خوش رہیں گے۔ سڑک کا امکان ہے۔ شہر و اشاعت، روحانی قدروں اور آرت سے دلچسپی یہ اور بھی ہے۔

23 نومبر 21 تا دسمبر

برج قوس



شریکہ میٹروپولیٹن کا کاروبار سے ملاقات رہے گی۔ کام میں کچھ تبدیلیاں نظر آ رہی ہیں۔ زور دے گا۔ آپ کے پانچویں گھر میں ہے، جس کا تعلق محبت سے ہے۔ شریکہ میٹروپولیٹن کے ساتھ رہے گی۔ گریلو اور بائیں امور میں عدم استحکام رہے گا۔ یہ مکان اور سٹائل کا کافی اہل امکان نہیں ہے۔ محبت کا خاص خیال رکھنا پڑے گا۔

24 اکتوبر 22 تا نومبر

برج عقرب



آپ خاصے حقیقت پسند ہو گئے ہیں۔ ملی کاموں پر توجہ مرکوز رہے گی۔ خدائی گریلو مسائل، آمدنی کے ذرائع اور رہائش کا پرتو دے سکیں گے۔ جنس مخالف میں کشش برائے گی۔ اس پر اسراریت اور سازشوں کے ماحول سے بچنا پڑے گا۔ شہرت اور ظلم میں اضافہ ہوگا۔ کیریئر کی ترقی واضح ہے۔ وقت اور قسمت آپ کا ساتھ دے رہے ہیں۔

24 ستمبر 23 تا اکتوبر

برج میزان



آپ ہمیشہ وی کرتے ہیں جو کرنا چاہتے ہیں۔ لوگوں میں افراطی افراد کی شمولیت میں لڑائی ہم آہنگی پیدا ہوگی ہے۔ تبدیلی کے آثار نمایاں ہیں۔ یہ سال اور خاص کر یہ مہینہ اچھا ہے۔ ایک تھکے دھمکے گا جس سے گھر کا ماحول ہی بدل جائے گا۔ ماحول افراد پر ملنے نہ کریں۔ نرم روی سے کام لیں۔ ملے گا۔ اس اور کڑی بھی ملے گا۔ کان ہے۔

20 فروری 20 تا مارچ

برج حوت



اگر کوئی ہے تو جلد ہی شادی کا امکان ہے۔ بائیں اور کیرت بدلتی ہے۔ فروخت کا امکان بھی غالب ہے۔ خاندانی خوشیاں آپ کی خاطر ہیں۔ کاروباری اور مالیاتی امور میں خود اعتمادی کا مظاہرہ کر سکیں گے۔ محبت و انجمن سے تعلقات، انتہائی ملاقات اور روٹین پر توجہ رہے گی۔ ان کی تعلیمات ضرور دیکھیں۔ محبت کے بارے میں صلاح رہے۔ ناچار اور ناہوشان آپ کی ہی کا ہوگا۔

21 جنوری 19 تا فروری

برج دلو



یہ سب ملے گا۔ امکان ہے۔ ذرا نکالتے اور ماحول افراد کے مسائل پر توجہ مرکوز رہے گی اور وقت میں اہم افراطی ہو سکیں گے۔ تجارت میں کامیابی ہوگی۔ کوئی لڑائی یا اٹھائی باطن نہیں ملے گی۔ روحانی طور پر اچھا مہینہ ہے۔ سفر کا بھی امکان ہے۔ کیریئر اور اس میں ترقی متوقع ہے۔ روٹین پر بھی توجہ دے سکیں گے۔ قانونی امور کا خاص خیال رکھنا پڑے گا۔ انکار دھمکے کا امکان بھی ہے۔

22 دسمبر 20 تا جنوری

برج جدی



محبت اور ملاقات کے معاملات پر توجہ دے سکیں گے۔ اپنے کام اور افراطی میں غلطیوں کو کر سکیں گے۔ اور مالی زندگی میں استحکام نظر آ رہا ہے۔ ان کی محبت پر توجہ دے سکیں گے۔ کوئی غلطی یہ یاد رکھنا ہے۔ جس سے روزمرہ کے امور میں دشمنی ہوگی۔ ملاقات اور دوستوں میں تعلیمات پر توجہ دے سکیں گے۔ آپ کی مالی زندگی بڑھ رہی ہوگی۔ گریلو افراد اور دھمکے کا خیال رکھیں۔

PRESERVES NATURAL
GOODNESS

HEALTH SHIELD

VITAMINS: A, D & E

ANTIOXIDANTS

OMEGA 3



ڈالدا

کوئی جو رکھے پیار سے